نعمة المعرفة

ما تبحث عنه يبحث عنك

كامي بزيع

الكتاب : نعمة المعرفة

المؤلف : كامي بزيع

الطبعة الأولى : القاهرة ٢٠١٧

رقم الإيداع : ٢٣٦٩٦ / ٢٠١٦

الترقيم الدولي : I.S.B.N : 978 - 977 - 493 - 262 - 5

الناشر

شمس للنشر و الإعلام

٢٧ ش الثلاثين. برج الشانزليزيه. زهراء المعادي. القاهرة

ت فاكس : ٢٧٢٢٣٨٠٠٤ (٠٢) ، ٠١٢٨٨٨٩٠٠٦٥ (٠٢)

www.shams-group.net

تصميم الغلاف : ياسمين عكاشة



نعمة المعرفة

ما تبحث عنه يبحث عنك

كامي بزيع

إلى ابني جبران

لتقرأ دائمًا وتنعم بالمعرفة

مقدمة

ليس من فرحٍ يعادلُ فرح المعرفة...

ألم تقل عرَّافة دلهي: اعرف نفسك!

معرفة النفس تؤدي إلى معرفة الكون...

يأتي هذا الكتاب ثمرة جهود وقراءات أثارت اهتمامي وفضولي، وشعورًا مني بضرورة مشاركة السعادة، لأنها الأمر الوحيد الذي كلما شاركناه ازداد وفرة، أضعه بين أياديكم.

لقد لاقت هذه المقالات عند نشرها عبر الإنترنت، ترحيب واستحسان الجميع، ولكن البعض لا يستخدم مصدر المعرفة الإلكترونية بل يفضل المرجع الأول للمعرفة، لهذا جمعتها في هذا الكتاب، لتصل إلى أكبر عدد منكم، ولتقرأها الأجيال القادمة.

تنضوي موضوعات الكتاب تحت عنوان "الروحانيات"، أو ربما في الكثير منها يشمل معلومات في "علم الكونيات"، وربما أيضًا في "الفلسفة"، أو في "علم السعادة"، ولكن دعونا من التسميات، شخصيًا وجدتها طريق للمعرفة، وتحديدًا للمعرفة الروحية.

طالما شغلتني تلك العلاقة بين الإنسان وكونه، وطالما صرَّحت وكتبتُ بأنَّ هناك حياة أخرى تسير إلى جانب هذه الحياة، حياة موازية إن صحَّ التعبير، حياة جوهرية، إلى جانب الحياة المادية بجميع مظاهرها، هذا الأمر هو الذي دفعني إلى التنقيب والبحث...

البحث عن ماذا؟... البحث عني، عن الإنسان، حيث لم يكن يقنعني أننا وُجِدنا في الحياة لقضاء ٧٠ أو ٨٠ أو ٩٠ سنة ومن بعدها نغادر!.

لم يكن يرضيني أن نعيش لنأكل، لنتزوج، لنبني، لنتسوق، لنعمل ونشقى ونحزن، لنقوم بكل هذه الأمور، كان هناك شعور ملح يدفعني للسؤال: ما الهدف من الوجود الإنساني؟ وتوصلت إلى قناعة: أننا وُجِدنا لنعرف، ولنعرف لم يكن أمر ممكن إلا عبر خبرتنا الأرضية.

جئنا إلى هنا لنعبر، هذا هو معبرنا، وفي هذا المعبر كل ما علينا أن نفعله هو أن نعرف أننا نعبر، وأن رحلتنا مؤقتة، لكنها تتطلب منا الوعي الكُلِّي بوحدة هذا الكون، بالإصغاء لموسيقى الوجود في أدق التفاصيل وأصغرها، في الخلود للصمت أكثر من استعمال الكلام، في أننا لسنا أفرادًا، ولسنا أجزاءً، بل نحن الكل، كل ما في الكون.

كثيرة هي الأمور التي اكتشفتها، وأكثر منها كانت السعادة التي اعترتني وأنا أكتب كل حرف من هذه الكلمات، أحيانًا لم أكن أعرف ماذا أريد أن أكتب، لكن الفكرة كانت تكتب نفسها، ولهذا في أحيانٍ كثيرة لم أكن أصدِّق أنني أنا من كتبت هذا الكتاب.

أتمنى أن يلقى كل سطر من هذه المقالات الصدى والترحيب، علمًا أن كل ما سوف تقرأونه ليس إلا النافذة التي تطل على المحيط، ما عليكم إلا أن تبحثوا وتنقبوا لمزيد من التفاصيل والتوضيحات والرسوم في كل موضوع من المواضيع المطروحة، لتغوصوا أكثر في المحيط، وتنعموا بمزيد من الفائدة والمتعة والمعرفة... الفرح لجميعكم.

محتويات الكتاب

▪ الباب الأول: مفاتيح السعادة

الباب الثاني: من صور المعرفة

الباب الثالث: سحر الكون

الباب الأول

مفاتيح السعادة

لم نولد للشقاء

القنوع الذي لا يملك شيئًا

يملك العالـــــــم

راما

يخطئ من يعتقد أنه مفروض علينا في هذه الحياة أن نتألم ونعاني ونتعذب! فالعذاب هو أحد تصوراتنا الذي لا ننفك نغذيه بأحداث مأسوية يخترعها خيالنا حين، ويجسدها الآخرون حين آخر...

يأتي الألم من رغبتنا العظيمة في التملك، وبأن يكون العالم وفق ما نريد، خصوصًا في ظل غياب صورة حقيقية عن الذات، وتصديق النظر إلى أنفسنا من خلال عيون المجتمع، الذي سلمناه أمر تحديد وجودنا بقوة، من خلال المعايير والأسس التي فرضها علينا...

قبل أن يضع المجتمع علينا اللثام كنا كائنات روحية، لا تجوع ولا تمتلك ولا تستحوذ ولا ترغب ولا تنافس ولا تنجح أو تمرض أو تفوز... ومع ذلك كنا كاملين لا ينقصنا شيء! هذه هي الهوة التي فتحت أمامنا أبواب العذاب والألم، كيف يمكننا إغلاقها؟.

الخطوة الأولى تتمثل بإعادة اكتشاف ذواتنا، العودة إلى الفرح الفطري فينا، العودة إلى تناغمنا مع الكون، إعادة الاتصال بالطبيعة، فكل ما فيها من جمال وعطاء وفرح وبركة يحاكي جمالنا وعطاءنا وفرح وبركة وجودنا لأننا جزء منها ونتكامل بها ومعها!

تتحقق السعادة بفتح الباب أمام أرواحنا لتعود وتحلق بسماء الحرية الواسع، بعيدًا عن قيود المادة ومظاهرها الاستهلاكية التي لا تشبع ولا ترتوي... تعالوا

نتأمل حولنا لنتعرف على أنفسنا، وتالياَ لنتماهى مع كل ما هو موجود في هذا الكون الرحب الهادئ، من النجوم البعيدة وحتى أصغر الأزهار وأقربها!

تعالوا نستمع إلى موسيقى أخرى تعزفها الحياة لأجلنا بعيدًا عن قرع الطبول والضجيج وعويل الكآبة المزمجر في داخلنا...

تعالوا نقف لحظة وسط هذا الركض ونقول سأكون سعيدًا برغم كل شيء!...

تعالوا نوقف سيل الأفكار الدافق علينا بأنه لا خلاص لنا!...

تعالوا نبدأ بالابتسام للحياة، لأنفسنا في المرآة، لكل من نصادفه!.

القوة في أن تكون بسيطًا

لعل الأشيــاء البسيطـة
هــي أكثـر الأشيـاء تميزًا
ولكن ليست كل عين ترى
جلال الدين الرومي

غالبًا ما نحاول الانتقاص من قدر الأشخاص الذين يتميزون بطيبة وبساطة، فنبعد عنهم صفة الذكاء، الذكاء بمعنى الشطارة، بمعنى معرفة تدبير أمور الحياة وخصوصًا بشقها المادي، السطحي!

البسيط هو من يصدق كل ما يقال له...
البسيط الذي يتقبل كل ما يحصل معه...
البسيط هو الذي يرضى بأقل الأشياء...

البسيط الذي يفرح بأمور عادية، هو الذي يحزن لأمور صغيرة، يمكنه أن يبكي لرؤية هرة ماتت على الطريق مصدومة، أو عصفور صغير سقط من عشه! هو من يمكن أن يبتسم لزهرة نبتت بالصدفة على شقوق بيته! يمكنه أن يتكلم مع كلبه أو شاته أو بقرته أو أي حيوان ربما يشاهده عبر شاشة التلفزيون!

هو الفطري الذي لم يضع عليه المجتمع قيوده وأغلاله، ولم يلبسه الكثير من أقنعته، ولم يغربه عن ذاته، وهو تحديدًا لم يصبح زائفًا! هو قوي لأنه بقي كائنًا فطريًا، يتماهى مع أدق تفاصيل هذا العالم!

جميعنا يضحكنا الأطفال بما يثيرونه من دهشة لكل ما حولهم... أذكر أنني عندما اصطحبت ابني لأول مرة إلى البحر، لم ينظر للأولاد ولا للامتداد، ولا لون الماء الأزرق، ولم يحاول الركض إلى الماء، وإنما بكل بساطة قال : "واااااااو

شوقي رمل"... ملايين المرات شفت الرمل، ولم أعر الأمر أهمية، وهو من نظرة واحدة لفتني إلى أكثر الأمور روعة التي توجد على الشاطئ!.

البساطة هي صورتنا الأولى المرسومة في أجساد الصغار، قبل أن تلوثها التجربة، وتعقدها سنن ونواميس المجتمع والناس... فالبسيط هو الطفل الذي فينا قبل أن تدجنه الأحكام!.

إن البسيط هو الذي لا يرد الأذية، لأنه بكل بساطة لا يعرف كيف! الفطرة لديه مسالمة، تمامًا كما الأنهار والأشجار، والنجوم...

البسيط يشعر بالرضى عن حياته، يشعر بالامتنان، ويشكر الحياة وإن كان لا يعي الأمر... يغمره الحب اللامتناهي، لهذا يشعر في أعماقه بأنه قوي، قوته تتعدى كلماتنا ونظرتنا له!.

أغنى الناس من لا يحتاج أحد

عندما فرّق الله العقول، الكل اكتفى

وعندما فـرّق الثروة، الكل اشتكى

قول مأثور

إن التوقع وانتظار في أن يقف الآخرين إلى جانبنا لمواساتنا في الأمور التي تصيبنا؛ غالبًا ما يكون السبب الحقيقي للخيبة والشعور بالخذلان... ليس سهلاً أن نشعر أننا خذلنا، تكاد الحياة تضيق أمام ناظرينا لتغدو أصغر من شرنقة!

ولكن لماذا يحصل لنا هذا الأمر؟ وبدل توجيه اللوم إلى الآخرين، تعالوا نعترف أننا نحن السبب، نحن من يقف وراء اللحظة التي نعيشها، نحن بكل ما لدينا من عزيمة وإرادة، نحن بما توقعناه منهم...

علينا أن نكون على قناعة كاملة بأن لا أحد لديه القدرة الحقيقية على مساعدتنا غيرنا... ومهما أبدى الآخرين من تعاطف حول أوضاعنا وأحوالنا... هناك مسألة مهمة علينا الانتباه لها؛ وهي أننا عندما نعيش أوضاعًا صعبة نعود أطفالاً بحاجة إلى الرعاية والاهتمام والاحتضان والتعزية بكل مظاهرها؛ (دلال... غنج... إلخ)، وكلمات تعزز الأمل والرجاء فينا!.

أرواحنا لا تعرف الألم ولا المصاعب، ولا التوقع ولا الشعور بالخذلان أو الخيبة، ونحن لسنا إلا كائنات روحية... نتوقع وفق شروط إنسانية ومن منظور مادي بشري، بأن على الآخرين أن يقدموا لنا المساعدة... لتتحرك قلوبهم محبة ورحمة وعطف وتقدير تجاهنا!.

إذا عرفنا أن غالبية الناس تحركهم المصالح، العواطف، والانفعال فأي ورطة

وضعنا أنفسنا بها تحت سلطانهم!! وبدل أن ننتظر المساعدة من الخارج لماذا لا نراها في الداخل؟.

هناك قوة يمكنها أن تقدم الدعم لكل البشر، تقف إلى جانبنا في كل أوضاعنا وأحوالنا وشؤوننا وشجوننا وتحقيق أحلامنا... هذه القوة لن تخذلنا لأنها تعمل لصالح الخير فقط... ولكن كيف نجدها؟ علينا أن نفتح لها قلوبنا وهي ستدخل إلينا من تلقاء نفسها! علينا أن نهبها ثقتنا وقناعتنا التامة... وأن نسلم إليها أمر إدارة حياتنا!.

وعندها سنتلقى منها كل ما هو مفيد... بدون منة أو "جميلة"... وبدون مقابل وهذا هو الأهم!...

الهمة

شرحوا لي، فنسيت

رأيت، ففهمت

عملت، فتعلمت

كونفوشيوس

أعرف سيدة نشيطة، متحمسة، مفعمة بالإيجابية، لكن وعلى عكسها يبدو زوجها... دائم التأفف والتبرم والاستياء، من البرد والحر، من الازدحام، من غلاء الأسعار، من أعباء الحياة، من الناس ومواقفهم، من الأخبار..... غالبًا ما يكون انطوائيًا، مهمومًا ومريضًا!! وهذه حالة منتشرة لدى العديد من الأشخاص حولنا! في محاولة لمعرفة حالته، بالتحديد ما يحتاجه ليكون مقبل على الحياة، كان هناك أمر جوهري ينقصه... كانت تنقصه الهمة!.

الهمة في العزم والإصرار على عيش الحياة بفرح، رغم كل ما يبدو فيها من هموم.

الهمة في رؤية النصف الممتلئ من الكأس وليس النصف الفارغ.

الهمة في أن التواصل والاتحاد بالمصدر، تلك القوة الكونية التي تغنينا وتثير فينا السعادة اللامتناهية.

الهمة هي البعد عن الانغماس في الواقع المادي البحت واكتشاف جوانب وأبعاد أخرى للحياة.

الهمة تكمن في التقاط الجمال وسط القبح، هي أن نخطو بنية وعزم بعقيدة أن الحياة تستحق أن نفرح بها.

الهمة أن تكون إرادة الخير كامنة في كل ما ننوي القيام به.

أن نحشو رؤوسنا بأحداث هذا العالم لن يجلب لنا إلا الكآبة... أن نسلم بأن الحروب والدمار والمآسي هي من صنع البشر، وبالتحديد بعض البشر ممن قلوبهم تفتقد الرحمة والحنان هذه بداية الطريق نحو الأفضل... ألا نترك لهذا الاتساع بداخلنا أن يتحرك كيفما شاء بل نحده بمجريات الأفعال والأقوال... هذا ما يجعلنا نعيش الإحباط، اليأس، المرض، السلبية، الإزعاج والتشويش.

الهمة هي خيار أن يكون لدينا حياة زاخرة ، غنية ودافئة، نصنعها نحن بإرادتنا، ومحبتنا، وقناعاتنا... أن نبادر إلى اكتشاف لغز هذا الكون، ولكن قبلها لغز هذا النور الذي هو نحن وكل كائن...

الحياة رحلة ممتعة في عربة الوقت، إنها مغامرة تستحق أن نتوقف فيها عند كل التفاصيل، أن نتأملها بهدوء وتمعن... وقبل كل ذلك أن نحبها... نحبها بشغف.

طاقة الكلام

الكلام الكثير يعود أخيراً إلى الصمت
ثبّت قلبك على جوهــر الفــراغ
التاو

هل شعرت بعد نهار طويل من الكلام بالإعياء والتعب؟.

هل شعرت أنك مستنفد كلياَ؟.

قد لا يخطر على بال الكثيرين منا أن الكلام هو طاقة... طاقة تترجم كل ما في داخلنا من أحاسيس، بل من أحلام، وأنها تختصر نظرتنا إلى العالم وكل ما حولنا.

بعض الأشخاص بمجرد حديثهم إلينا نشعر بفرح عارم، قد يتخطى مضمون الكلمات التي قالوها لنا، والبعض الآخر يصيبنا بالإعياء، يسلبنا فرحتنا وهذه الحرارة المتقدة في داخلنا!.

الكلمات هي الأفكار المتجسدة، الكلمات هي النوايا الإيجابية والسلبية التي نبثها عبر الحروف عند كل حديث نقوم به، لها قدرة على التواصل مع المخاطب بما يتعدى الأذن!.

الكلام يأتي من منطقة أخرى من الإنسان غير لسانه، من منطقة الوعي أحياناً ومن منطقة اللاوعي في أغلب الأحيان، ونشعر بذلك عندما "تفلت" منا كلمة نحاول بجهد استردادها ولكن عبثًا نحاول.

"إذا تكلمت بالكلمة ملكتك وإذا لم تتكلم بها ملكتها"... تتحدث عن أهمية أن لا نصبح أسرى الكلام الذي نتفوه به، ولا نسمح لألسنتنا الكلام على عواهنه، ونورط أنفسنا في الزلات! ولهذا يقال: ملكت نفسي يوم ملكت منطقي.

في الكلام شفاء... عديدة هي التقاليد الشائعة في مجتمعنا التي تلجأ للكلام بكل ما يحتويه من طاقة روحية قدسية لمعالجة التوعكات الصحية وأحيانًا الأمراض، والنتائج تتوقف كثيراً على الثقة التي نوليها لهذا الكلام... ولهذا اعتبر البعض أن الكلام دواء، ولا ننس أهمية المعجزات التي قام بها الكثير من الأنبياء والأولياء بالكلمة!.

يعتقد الباحثون أن للكلمات تأثير على مراكز الانفعال تحت المهاد في الدماغ، وعلى الغدد الصماء، فالكلمة الطيبة تشرح الصدر، وأحيانًا تجعلنا نحلق إلى عوالم أخرى... الكلام أمانة موضوعة في صدورنا... علينا الانتباه كثيراً لكل ما نتفوه به!.

في البدء كانت الكلمة!.

تنظيف الذات

بين الماضي والحاضر والمستقبل
ليس هناك سوى وهم تفكير العقل البشري
أينشتاين

تُراكِم الحياة اليومية وتجارب الحياة الاعتيادية الكثير من الشوائب علينا، وإذا لم نسع لإزالتها في داخلنا خلقت طبقة كثيفة، تشكِّل عائقًا أمام السعادة، السعادة مفتاح السر في هذه الحياة.

إن الخيبة التي نعيشها من الآخرين تشكِّل أبرز مصادر هذه الشوائب، خصوصًا وأن الظروف تضعنا أحيانًا في مواجهة يومية مع أشخاص يكونون مصدر إحباط وتعاسة وحزن!.

هنا تكمن أهمية الاتصال المباشر والمستمر مع الذات، الأمر الذي يجعلنا على تماس بانفعالاتنا، أفكارنا، عذاباتنا، وبالتالي تحديد مدى حاجتنا للتنظيف، فالخلوة مع الذات ضرورية جدًا بين وقت وآخر! علينا العمل بجد ومثابرة لإزالة البقايا والفضلات العالقة بنا من الآخرين!.

ولكن كيف نعمل على تنظيف الذات؟

الخطوة الأولى التي تشكِّل ركيزة سلامنا الداخلي، هي حسن النية؛ يفتح حسن النية أمامنا الطريق لتفهم الآخرين وفهمهم، بدل أن يشكِّلوا تأثير سلبي علينا!

الابتعاد عن الأفكار السلبية؛ إن أفكارنا هي نعيمنا وجحيمنا ويمكن لنا أن نختار، لذلك فلنعود أنفسنا على التفكير الإيجابي، بجميع نواحي الحياة، حتى أكثر الصعوبات تحديًا.

الأمل هو النتيجة الطبيعة للأفكار الإيجابية، وكلما كنت مفعمًا بالأمل كلما وجدت أن المشاكل والصعوبات تبتعد عنك من تلقاء نفسها، هي تبحث عن أرضية صالحة لحياتها وليس عن أبواب موصدة أمامها!.

ليكن لدينا القناعة ألا شيء يعمل ضدنا في الحياة، نحن نختار أن نفتح أبوابنا للحظ والوفرة والرخاء والسعادة أو أن نغلقها! لنبتعد قدر الإمكان عن كل شخص لا يشكِّل لنا إضافة، لا نشعر معه بالسرور، لا يقبل محبتنا وتعاطفنا، ولا يقدر احترامنا وصدقنا!

وسائل الإعلام تشكِّل أكثر المصادر خطورة وقدرة على تلويث نقاء قلوبنا، فلنبتعد عنها! الاستماع إلى الموسيقى، وقراءة الكتب، واللجوء إلى الصوم والصمت، من شأنها أن تعزز روحانيتنا وتنظف ما تراكم علينا من هموم!.

التأمل يساعدنا بتجديد التواصل مع أنفسنا ومع طاقة الكون، علينا أن نشعر أننا محاطين بقدرة عطوفة وحنونة، وأن لدينا ملئ الثقة بذلك!.

سر الفجر

أنا من أهوى ومن أهوى أنا

نحن روحان حللنا بدنا

فإذا أبصرتني أبصرته

وإذا أبصرته أبصرتنا

الحلاج

أن تستيقظ ما بين الساعة الثالثة أو الرابعة فجراً ماذا يعني هذا؟

دلت الدراسات إلى أن غالبية الناس على هذا الكوكب تفيق من النوم ما بين الساعة الثالثة والرابعة، وإن كان لدوافع عديدة! لكن الميزة الأساسية لهذه اليقظة هي أننا نستفيق كأن أحد ما قد أيقظنا!! نستفيق وكأننا قد شبعنا نوم، وفي هذا سر من أسرار الوجود... يؤكد الباحثين أن هذه الفترة من اليوم هي الأكثر هدوء والأعلى نسبة من الأكسجين!.

هل تسمع فيها صياح الديك؟.

يعتبر أحد أهم الروحانيين في العالم واين داير أنه "في هذا الوقت تكون متصلاً بمصدرك"، أي تكون باتصال مع الله... وينصح بعدم العودة إلى النوم... هناك رسالة ما لأجلك في هذا الوقت... كن واعياً لتلقيها!

العديد من الإجابات التي حيرت العلماء أتت في هذه الساعة من الليل! ولم يحل لغزها إلى الآن! يقال إن الخالق في هذا الوقت يسمع النداء والدعاء فما من حاجة إلا وقضيت، وما من مسألة إلا وحلت.

كما يقال إن الملائكة في هذه الساعة تنظر إلى الأرض، فإذا رأت نوراً في أحد

البيوت عرفت أن صاحبه يؤدي الصلاة فتدعو له، ولهذا إذا عادت ونظرت بيته ووجدته مظلمًا عرفت أنه مريض لم يقدر على الصلاة فتدعو له بالشفاء...

تتدفق الأفكار في هذه الساعة من الليل بشكل غريب... كل المشاكل لها حلول... في هذا الوقت علينا أن ننتبه، عندها تكون نسبة غاز الأوزون في هذه الساعة في ذروتها، وهو موجود في طبقات الجو العليا، وينزل في هذه الساعة إلى الطبقات الدنيا لملامسة سطح الأرض، ثم يعود ويرتفع مع شروق الشمس.

وقد دهش الأطباء لقدرته العلاجية العجيبة وهو منشط للجهاز العصبي، ومحفز للعمل الفكري، وقد تبين أن حقن الأوزون يمكن أن تعطي الجسم نشاطًا هائلاً وتمده بسعادة كبيرة، ولهذا يستشعر الإنسان نشاطًا هائلاً عندما يتنشق نسيم الفجر المسمى بـ"ريح الصبا"!.

غالبًا ما وجد العلماء حلولاً لافتراضاتهم في هذه الساعة من الليل...

انتبه لها، علَّ يقظتك في هذه الساعة تحمل خلاصًا من كل ما تعانيه!

طريق السعادة

من لم يصنع السعادة لنفسه،

لن يصنعها له أحد

جبران خليل جبران

من الأعماق، حيث الذات في نقاءها الأول هناك تنبع السعادة...

قد يعتقد البعض أن السعادة تتوقف على شخص يحبه، على نجاح يحرزه، على ثروة يحققها، على شهرة يحلم بها، ولكن للأسف كل ذلك ليس إلا مصدر مؤقت وسطحي للسعادة، سرعان ما تدفع إلى التعاسة، على عكس ما يظنه الكثيرون منا!.

إن هذه اللحظات السعيدة، هي لحظات عابرة، توهمنا بالفرح، لكن يتبين لنا لاحقًا أننا سنسعى إلى المزيد والمزيد منها... لماذا؟ إن أكثر ما يسعى له المرء في هذه الحياة يتوقف على تحقيق الرغبات، تلك الرغبات التي لا تشبع ولا ترتوي...

رغباتنا لجوجة، جشعة، ملحاحة، نهمة، بلا قلب ولا رحمة، محركها الأساسي هو الأنانية أو بالتحديد صورة "الأنا"! كل ما نسعى لتحقيقه يهدف لتعزيز هذه الأنا وبغض النظر عن الوسائل والطرق، فالأنا تريد إثبات نفسها، وبإثباتها لنفسها فهي تدمرها!.

تذوق السعادة الحقة يتوقف على الابتعاد عن أن أكون أنا، ذات صغيرة محدودة، فكل البشر هم "أنا كبرى" عندها ألمس الاتساع في وجودي...

يقول راما: كل عذاب يدور حول الأنا، الأنانية أسوأ الأمراض، كل البؤس المريع في هذا العالم يتولد من الانانية... ليس هناك من لحظة سعادة توازي لحظة

وقوف الإنسان من يدي ربه في الصلاة.

إن هذه اللحظة من التجلي والتسليم، تنمحي فيها حدود "الأنا" لتحلق في تناغم مع النور الأسمى لخالق الوجود... لست "أنا" هذا الكائن المحدود، بل "أنا" هذا العالم اللامتناهي، الذي لا يعرف حدود وقيود، فلماذا إذن أسجنه في زنزانة الرغبات؟ الرغبات تفرغ الإنسان من روحانيته، تجرده من الشعور السامي بأنه كائن خالد، فهي تدخله في بوتقة الزمن والفناء...

والطريق الأمثل للوصول إلى السعادة هي الارتفاع عن "الأنا" ونكرانها، اكتشاف هذا العمق في داخلنا الذي يتصل ببقية الكائنات في الكون، بل يشكِّل جزء من الكون، فنبع السعادة منبعه الكون الواسع الرابض فينا!.

العالم بيتك، والناس ضيوفك

وإن رأيتــك للمــرة الألــف

لــن تتغيــر تلــك النبضـــة

التي أشعر بها... حين أراك

غادة السمان

ماذا لو افترضنا أن هذا العالم الذي نعيش به هو بيتنا!.

وبالحقيقة هو بالفعل كذلك، فما كانت أجسادنا لتتخذ لها مظهرًا فيزيائيًا خارجه، ولم تكن لتوجد لولا توفر الشروط الملائمة له.

غالبًا ما يتميز بيتنا الشخصي الخاص الصغير بأنه دافئ، حاضن، رحب، مريح، آمن، حميم، عذب، عندما ندخله نترك وراءنا الخارج، المخيف، البارد والمتعب، والصارخ، والمربك.

نعتني ببيتنا، نقوم بتنظيفه، بتزيينه، بتجميله، نسقط عليه بوعي أو بدون وعي مشاعرنا وأحلامنا وأسرارنا ونمنحه قدسية، حيث نمارس به صلواتنا وطقوسنا الأكثر حميمية...

لكن ماذا لو كان العالم بأسره هو بيتنا، ألن نعامله بنفس الطريقة؟ ألن يدعونا إلى محبته واحترامه وتقديسه؟ إن الانطلاق من هذه الرؤية بجعل العالم بيتنا الكبير الفسيح، يطلق العنان لأنفسنا أن نتعامل مع كل ما هو موجود في هذا العالم بمزيد من المحبة والاحترام والتقديس! وبهذه الزاوية من الرؤية نسمح للأنا في داخلنا بالانعتاق، وأن تحلق في سماء الإنسانية الرحب، حيث لا حدود ولا قيود أمامها!.

إذا كنا جميعنا نحتاج نفس الأكسجين ونفس الماء ونفس نور الشمس، ألا يعني

هذا أننا ننتمي إلى ذات واحدة متوزعة في أجساد ترابية سرعان ما تفنى لتعود هذه الأنفس إلى وحدتها الأولى؟.

لماذا نتخذ من حاجة أجسادنا للحماية في مسكن؛ ذريعة للانغلاق عن الكون الرحب، وسد الأبواب على أنفسنا في شرانق لا تكاد تتيح لنا مجالاً للتنفس، في وقت يمكننا أن نكون باتساع العالم!.

لماذا نعامل بحذر وجفاء وأحيانًا عداء ما حولنا من البشر، وهو ما لا نمارسه عمومًا مع ضيوفنا الذين نقوم بتكريمهم أحسن تكريم؟ إنه الوعي، الخروج من الأنا، الانعتاق من محدودية الجسد، السماح للخيال أن يرشدنا والإلهام أن يسيرنا... يكفينا قيود!.

فهذا العالم هو بيتنا والجميع فيه ضيوفًا لدينا...

أليس الأمر رائعًا؟

العالم كما تراه

ثبت قلبك على صورة العالم

يأتي العالم إليك

التاو

يرتسم هذه العالم بأشكاله وصوره وفق تصورنا الشخصي له، فنحن ننظر إليه انطلاقًا من اعتقاداتنا ومفاهيمنا وأفكارنا وآراءنا، وغالباَ ما تكون لدينا القناعة التامة بأننا نرى العالم على حقيقته!!

إذن صورة العالم هي كما نراه، وليست كما هو عليه حقًا!.

ولكل واحد منا صورة مختلفة عنه، فالذي عانى مثلاً في طفولته من عراقيل وصعوبات أو من اليتم أو المرض، سيعتبر هذا العالم ظالم وغير عادل، ومن عاش العز واليسر والبحبوحة، سيعتقد أن هذا العالم مكان جميل وميسر، ومع كل اختبار لنا في الحياة نعيد تصوير العالم من جديد.

دائمًا العالم هو صورة رؤيتنا الخاصة... فهو ليس ثابتًا.

لهذا يمكننا تغيير النظرة إلى العالم، بل وفهم أعمق له وللمحيطين من حولنا، عبر التسليم بأننا نراه من خلال وجهة نظرنا، نظرتنا الخاصة النابعة من تجربتنا فيه... وهذا يستدعي بالتالي أن تكون لدينا القناعة بأن للآخر أيضًا نظرته الخاصة وفق تجربته وقناعته.

ولكن أليس من قواسم مشتركة بين البشر لرؤية هذا العالم؟...

بالتأكيد، لقد أرست الطبيعة قيمًا ثابتة ودائمة شكلت مبادئ للإنسان، وهذه المبادئ ركيزتها الحقيقة... "المبادئ وقوانيين الطبيعة تشكِّل جزء من ضمير كل

إنسان وجزء من معرفته" يؤكد ستيفن آر كوفي.

إن مفاهيم الخير والحق والجمال هي مفاهيم عامة ولكن تبدأ الاختلافات عندما نغوص في التفاصيل، لكن الحل الأمثل لهذه المشاكل هي في العودة إلى النظرة الفطرية للأمور.

إن وسائل الإعلام أعادت صياغة العديد من المفاهيم التي بتنا نسأل بصددها عن الحقيقة... لقد ساهمت في تدويل ثقافة تجعل الحدود واهية بين الخير والشر، بين الفضيلة والرذيلة، بين الجمال والقبح، بين العدل والظلم، والصدق والغش.....

إن الإصغاء إلى صوتك الداخلي، صوت الفطرة والبراءة والخير لن يخذلك، في أمثالنا التي تتناقلها الأجيال مثل يقول "لا يصح الا الصحيح"، الصحيح الكامن فينا باعتبارنا أسمى المخلوقات...

صوت الخير

يقـــول أحـــد الحكمـــاء:

عندما تتصدق فأنت لا تنفق نقودك

بل ترسلها إلى نفسك في زمن آخر

داخل كل نفس بشرية يكمن صوت عميق هو صوت الخير!...

صوت الخير ممكن ملاحظته عند الأطفال، الذين ينتصرون لغيرهم من الأطفال عندما يقع عليهم الظلم... الذي يجعلهم يلامسون الحيوانات ويقتربون منها دون وجل... الذي يجعلهم يحبون الأزهار والماء والرمال والحجارة.

وفي داخل كل منا صوت قوي للخير، ربما تسكته العثرات والظروف والمشاكل أحيانًا، لكنه برغم ذلك لا يستسلم ولا ينثني، لأنه بمجرد أن نضع رؤوسنا على الوسادة ليلاً لننام يبدأ بالحوار وبصوت عال... ومن منا لا ينام؟ ومن منا لا يسمعه؟.

البعض يعتبره الضمير...

الضمير الأوسع من مجموع القيم الأخلاقية والسلوكية... طالما اعتبر سقراط أنه يسمع صوتًا إلهيَا في داخله، وأن هذا الضمير يقول له ما هو الصحيح! الذي يعرف الخير يعمل الخير أيضًا، الذي يعرف الصواب يفعل الصواب... لا يمكنك أن تكون سعيدًا، إن كان ما تفعله يعطيك شعورًا عميقًا أنه غير صحيح... ففي منطقة عميقة من الداخل يسكن الحق، وكل إنسان على وجه هذه الأرض لديه هذا الوازع لمعرفة الخير.

يحذرنا هذا الصوت من الشر والضلال وأحيانًا نتجاهل سماعه، أو "نطنش" عنه، وغالبَا ما نحصد نتيجة لذلك الخيبة والمرارة.

صوت الخير فينا هو بوصلتنا إلى الأمان والحرية، هو الطريق المستقيم الذي يعبر بنا إلى السعادة، هو السر النابض في أعماقنا كي لا ننساق وراء الظلمة وأدواتها!.

لدى الإنسان في كل زمان ومكان حس بالخير، وهو ليس حكرًا على أمة دون غيرها، وهذا دليل أيضًا على أن البشرية تنتمي إلى مرجع واحد وأصل وحيد، وكان سقراط قد استدل على أن الخير هو خالد وأبدي.

الخير هو اللطف الإلهي الذي نحمله معنا منذ الولادة، ربما هو الطريق الأقصر الذي نعرف من خلاله أننا كائنات مباركة وخالدة.

الألـم هو الشوق للمطلق

التنوير هو نهاية المعاناة

بودا

يعيش الإنسان الألم في كل لحظات حياته، من الصرخة الأولى لولادته، إلى ركضه الدائم لأجل تحصيل السعادة...

السعادة هي الهدف، لكن تحقيقها المؤقت سرعان ما يترك فراغًا في الروح.

لماذا الألم؟ ما هو سبب الألم؟ لا شيء يؤلم ابن البشر أكثر من ضياعه في هذا العالم!... يلجأ إلى أشكال عديدة من الترفيه والنسيان، ولكن عندما يكون وحيدًا سرعان ما يعوده هذا الشعور العميق بالألم.

الإنسان الذي هو الكون بشكله الصغير، لا يعرف السعادة لأنه تائهة في هذه الحياة... مظاهر الحياة، أو الحياة الظاهرة طغت على حياته، لم يعد يعرف ماذا يريد حقًا.

لماذا كان الإنسان قديمًا أكثر سعادة من إنسان اليوم؟

لماذا كلما تعقدت الحياة أمامنا كلما ازداد ضياعنا؟

"هذا الكون الصغير يتألم لأنه لا يدرك وحدته مع الوجود ولا يعي المعرفة الكامنة في داخله" كما تقول حياة أبو فاضل، إن الألم ينتج بالدرجة الأولى عن الإحساس بالغربة.

ذاك الشعور بأن الإنسان وحيدًا في الكون وبأنه غير مرتبط بقوة تفوقه بكثير، ويبدأ هذا الألم بالزوال كلما أعاد الاتصال بالمطلق، بالقوة التي أوجدت العالم، بالعودة إلى الحضن والروح التي هو جزء منها، والتي بها يكون اكتماله.

والألم يأتي أيضًا من الجهل، حيث لا يعرف المرء من هو، ولماذا أتى، وماذا يريد، وعندما يبدأ باكتشاف ذاته وتتجلى الحقيقة أمامه بكماله وكيونته حتى تغمره السعادة، السعادة الحقيقية التي هي طاقة الكون والقدرة الكامنة فيه.

إن الشوق إلى الاتحاد بالمطلق هو السبب الخفي لكل ألم يصيب الإنسان... لهذا في الصلاة نشوة، لأنها تعيد له هذا الاتصال ولو مؤقتًا بمرجعه الأصل... في العيد سعادة، لأنه زمن مقدس أيضًا يستعيد فيه الإنسان تلك اللحظات الأبدية مع خالقه.

الألم ينتج عن الشوق للمطلق، للرحم، كما الطفل يهدأ في حضن الأم.

النـوم وسفر الـروح

كل شيء في الوجود إلهي الجوهر

نزار شديد

احتار العلماء والباحثين في تفسير ظاهرة النوم!.

لماذا ننام؟، لماذا لا يمكننا البقاء بدون نوم؟، ما الذي يحصل خلال النوم؟.

من الأكيد أن أجسادنا خلال النوم تبقى تقوم بعملها، وهذا تحديدًا ما يميز النوم عن الموت، مع أنه يقال عن النوم "الموت الأصغر"!.

ولكن هل أرواحنا تبقى ملازمة لهذه الأجساد؟، نعم هي تبقى ولو بجزء منها، وقد دلت الدراسات الحالية على أن الروح يمكنها أن تنقسم، وهي بالأساس قد انقسمت من الروح الكبرى، وخلال النوم تبقى بجزء منها داخل الجسد ليقوم بمهامه، ولكن إلى أين تذهب بقية الروح أثناء نوم الجسد؟.

تعود الروح خلال النوم إلى مصدرها إلى حيث الروح الكبرى، إلى عالم الأثير الذي جاءت منه، ومن هناك تطل على العوالم المختلفة التي تنقلها لنا عبر الأحلام.

الأحلام هي مشاهدات النفس في رحلتها خارج الجسد المادي، مع أنها ترى وقائع مادية، لكن هذه العوالم هي من أثير... تعود الروح أثناء النوم إلى مستقرها الذي جاءت منه والذي ستعود إليه عند الموت أو النوم الكبير كما يقال.

ولأن أرواحنا حبيسة الأجساد ومتطلباتها وشروطها، فهي أثناء النوم تنعتق من سجن الجسد وتتفلت من نزق الحواس، وتنطلق إلى عالمها الأثيري لتتجدد...

ولهذا كان لا بد لها من الظلام، بعيدًا عن الطاقة الشمسية التي تحكم حياة الجسد والعمل! يشكِّل الليل سفينة السفر إلى البعيد حيث ينعدم الزمان والمكان وكل الأبعاد الأخرى الممكنة وغير الممكنة.

النوم يعطي الفرصة لأرواحنا أن تعيد اتصالها بالمطلق، فلا يبدو ممكن أنه يمكنها الاستمرار بالجسد بدون هذه العودة اليومية الطويلة، التي تستمد منه غذائها وطاقتها... النوم يجلب الصحة البدنية والنفسية والعقلية، كيف لا والروح هي مصدر هذه الصحة بأسرها!.

النوم هو اللطف بالإنسان، كم وكم من الأمور وجدت لها حلاً وتفسيراَ وتبريراَ أثناء النوم، النوم معجزة العيش على هذه الكرة الأرضية.

لولا النوم لما كانت الحياة...

ثمن الحياة

خيّل إليّ في الأمس أني ذرة تتموج مرتجفة في دائرة الحياة بغير انتظام

واليـــوم أعـــرف كـــل المعـــرفة أنـــي أنـــا الدائـــرة

وأن الحيـــاة بأسرهـــا تتحـــرك فـــيّ بـــذرات منتظمـــة

جبران خليل جبران

لماذا علينا أن ندفع لنعيش على هذه الأرض؟

مطلوب منا أن ندفع لنأكل، لنتعلم، للاستشفاء، لنشتري منزل، لشراء سيارة، للحصول على شبكة الإنترنت والستلايت، للهاتف، وغيره الكثير مما لا يعد ولا يحصى...

محاصرين بالدفع بكل نفس لنا وبكل لفتة! فواتير، ضرائب، مستحقات، الحياة باتت سلسلة من المدفوعات... هذا بنظر الكثيرين!.

إن أهمية وجود المال في حياتنا هو الذي أنتج القول الشعبي "معك قرش تساوي قرش"، فأصبحت قيمة الإنسان محددة وفق ما ينتجه، بصفته منتجًا للمال...

فقد الإنسان قيمته الإنسانية ككائن روحاني خارق، بل تحددت قيمته من خلال ما يمتلكه من ممتلكات مادية ترضي المجتمع المادي حوله ولكنها تزيده اغترابًا عن ذاته!.

لقد تحولت الحياة على هذا الكوكب الأزرق إلى طريقة للاستهلاك... إن قدرتك على الشراء هي التي تحدد أهميتك.

إن ارتياد المخازن الكبرى، أصبح مقياسًا اجتماعيًا يتحدد على أساسه مستوى

الشخص ومركزه ودوره وفاعليته، لهذا عليه أن يعمل للحصول على الأموال التي تجعل منه كائنًا مستهلكًا يمكنه أن يقتني كل شيء، تبهره به وسائل الدعاية والإعلان، ويحوز على اللمعان والبريق الاجتماعي الجذاب.

إضافة إلى ذلك فإن إعطاء هذه الأهمية للنقود، دفع بالتالي إلى إعطاء أهمية أخرى، بمفهوم آخر للعمل، فالعمل لم يعد يتخذ مفهوم "الرزق" حيث على الإنسان القيام به ككائن فاعل ونشيط، عليه مهمة إعمار الأرض، بل أصبح العمل هو مصدر الحصول على الأموال، بغض النظر عن نوع العمل ومشروعيته!.

هل نحن فعلاً بحاجة لكل ما نشتريه؟ لماذا تتحول بيوتنا إلى مستودعات مادية تغيب عنها مساحتنا الخاصة، أو الفراغ الذي يجعلنا نتواصل مع الطاقة العلوية التي كانت سبب وجودنا!!.

هل هناك من شيء مجاني؟ إذا كان لديك عائلة تحبك، والقليل من الأصدقاء الطيبين وطعام على المائدة وسقف فوق رأسك فأنت أغنى مما تتصور... قول أعجبني...

ثمن الحياة هي أنفاسنا، فبوجودنا كانت الحياة... وكل ما يمكن شراؤه سيبقى خارج نبض الحياة...

التفكير الإيجابي

لا تستطيع أن تقلع عبير الزهرة،

حتـــى لو سحقتهــــا بقدميــك

طاغور

يعتقد الباحثون أن السبب الحقيقي وراء اليأس والإحباط والحزن الذي يصيب الإنسان هو طريقته في النظر إلى الحياة... فليس هناك من مشكلة حقيقية، لكن هناك أفكار هي التي تصنع المشاكل!.

إن العقبات التي تعترينا في الواقع، هي في الحقيقة ناتجة عن تفكيرنا المغلوط فيها، فنحن من نعقد الأمور من خلال إقحام مشاعرنا السلبية ونظرتنا المتشائمة فيها... "تفائلوا بالخير تجدوه"، كلمات ذهبية تؤسس لفلسفة كاملة من التفكير الإيجابي، كل ما يحصل لنا هو لصالحنا حتى لو ظننا عكس ذلك.

تتزايد النظريات في عصرنا الحالي التي تؤكد على أن أفكارنا تعود إلينا، كأن الكون يرد لنا ما نبثه له من أفكار ونوايا وأفعال وتصرفات... حملنا القدر أو المصير مسؤولية التحكم بحياتنا، وهذا ما شكل نمط من التفكير جعلنا ننظر الجزء الفارغ من الكأس!.

ولكن اليوم تغيرت النظرة إلى هذا المفهوم؛ حيث أصبح الإنسان هو الذي يصنع قدره ومصيره، بطريقة تفكيره الخاصة ورؤيته لحياته، وصورته عن نفسه التي يرسمها في ذهنه... ليس من قوة تريد لنا الشقاء، بل على العكس، كل ما في الوجود إنما وجد لإسعادنا، فلماذا نسمح لأفكارنا أن تشقينا؟!.

من العادات التي علينا أن نبدأ بتطبيقها؛ هي النظر إلى ما نمتلكه بين أيدينا من نِعم وليس ما نتطلع للحصول إليه، مثلاً الملايين من الأموال لن تعيد إلينا

النظر لو نحن فقدنا حاسة النظر، ومع ذلك لا نقدر نعمة النظر... الملايين لن تساعدنا على المشي إذا فقدنا أرجلنا، ومع ذلك لا نقدر أرجلنا، فكيف الحال مع عقولنا التي لا تزال لغزًا إلى اليوم!.

حزننا الكبير يأتي من رغبتنا العميقة في امتلاك الأمور المادية، التي في الحقيقة لن تضيف إلينا شيء، فأرخص الأمور هي ما يمكن شراؤه بالمال!.

كل ما في الكون يعمل لأجلنا، وتأملوا جيدًا بأسباب التعاسة في حياتكم، من أين تأتي؟ إن التسليم بأن حياتنا هي في أيدي أمينة تشكِّل الخطوة الأولى في طريق الأمان والاستقرار النفسي...

ما ينقصنا وما نملكه

فقط من القلب

يمكنك أن تلمس السماوات

جلال الدين الرومي

واحدة من منغصات السعادة التي نعاني منها في حياتنا؛ أننا عندما نريد الحصول على شيء ما، يتحول كل تفكيرنا ومشاعرنا وأحلامنا للحصول على هذا الشيء... بدونه تكون الحياة مجرد كابوس لا يستحق العيش، هكذا نفكر...

ومع ازدياد العوائق التي تقف بوجه الحصول على هذا الشيء، نزداد تعلقًا به، ويصبح له قيمة أعمق وأكبر.

ولكن ماذا لو كان هذا الأمر لا يستحق منا الجهد والتفكير؟ وماذا لو كانت العوائق بوجه تحقيقه هي لصالحنا؟ غالباً ما لا يكون لدينا الوقت للتفكير في ذلك، ولا حتى لمجرد طرح أسئلة من هذا النوع.

جميعنا نعود أطفال نرغب بألعاب وهدايا وعطاءات يجلبها لنا الأهل والمقربون... لأننا هكذا نرى صور المحبة، يتحول العالم إلى فراغ قاتل إذا لم يحصل المرء على ما يحلم به، فمنذ اللحظة التي تبدأ فيها الرغبة بالحصول على الشيء مع كل ما يحمل معه من شوق ولهفة وانتظار، مرورًا بالمآسي الممكنة أثناء الإخفاق، يتوقف كل ما يمكن أن يكون مفيدًا في الحياة!.

هنا بالتحديد تكمن المشكلة الحقيقية لأحزاننا... جميل أن نحصل على ما نريد، لكن الأجمل أن نثمن ما بين أيدينا! أمر رائع أن نملك المزيد، لكن الأروع أن نلتفت إلى ما نملكه ونراه ونقدره!.

إن ما ينقصنا هو الذي سيحقق سعادتنا، هكذا يفكر الكثيرون منا، وأبدًا لا

نفكر العكس... في سعينا للحصول على المزيد ننسى ما نملك، بل ونعتبره دون قيمة تذكر، وفي هذا الإجحاف والظلم الذي يوصلنا إلى التعاسة واليأس.

إن كل ما نحتاجه في الحياة نملكه حقيقة، لقد مُنح لنا مجانًا منذ وجدنا في هذه الحياة، لكن المجتمع هو الذي يشعرنا بالنقص، لأن متطلباته استهلاكية، لا تشبع ولا ترتوي.

ولهذا شقاءنا لا يكون من الطبيعة، ولا يولد معنا، فالأطفال يسعدون بالتراب والحصى وغصن الشجر أكثر من سعادتهم بالألعاب التي نشتريها لهم!! زودتنا الطبيعة بكل أسباب الرفاهية، من خلال حواسنا وتمتعنا بالكون من حولنا، لكن المجتمع قطع لنا هذه الصلة بالطبيعة لينفرد بنا ويحقق مآربه المادية النهمة.

لهذا واحدة من طريق السعادة تكمن في التفكير بما نملكه حقًا - وهو كثير- وليس ما ينقصنا حقًا- وهو قليل...قليل.

العلاج الاجتماعي

أولئك الذين يملكون قلوبًا مليئة بالمحبة
تكـــون أياديهـــــم دائمـًا ممـــــدودة
جلال الدين الرومي

لن يصدق الكثير ممن سيقرأون هذا المقال أن المجتمع هو السبب الأساسي لتعاستنا! لو فكر كل واحد فينا عن السبب الحقيقي لحزنه وعذابه لجاءت النتيجة، أنه بسبب الآخرين.

الآخرين الذين يمتدحوننا سرعان ما ينتقدوننا.

الآخرين الذي يحبوننا سرعان ما يتركوننا.

فالآخرين هم الذين يرسمون لنا صورة محددة ويضعوننا فيها، ولا يعود من السهل اختراقها.

الآخرين الذين نعمل على إرضاءهم، بطرق الكلام، بالمظهر، بمسايرتهم بطرق التفكير، والعادات والأعراف والتي أحيانًا قد لا تتوافق مع قناعتنا الخاصة، ونبذل جهدًا في ذلك، ولكن للأسف لا نحصل على الرضى المطلوب!.

نحن نتخلى عن أنفسنا – ونعتقد أن ذلك يتم طوعًا، مع أنه ليس كذلك- لأجل الانصهار في المجتمع والذوبان فيه، لكننا في النهاية لا نحصل إلا على التعاسة.

قيل قديمًا، ماذا ينفع الإنسان إذا ربح العالم وخسر نفسه، وتحديدًا هذا ما نعاني منه، بل هذا سبب تعاستنا، مع أننا أبدًا لم ولن نربح العالم.

كيف خسرنا نفوسنا؟... خسرناها بهذا الانقياد الأعمى إلى ما يمليه علينا المجتمع، بهذه القطيعة مع الطبيعة، وهذا الابتعاد عن فطرتنا...

فنحن في أحضان الطبيعة نشعر أننا بألف خير، لأنها تستطيع أن تمنحنا هذه الطاقة الإيجابية التي تبثها لنا الحياة، لا تحثنا على الكلام إنما على الصمت، بعكس ما يمليه علينا المجتمع، لا تحثنا على التصدي والدفاع بعكس ما يفرضه علينا الآخرين.

مع الغير نشعر بالإجهاد، لأ ننا بحالة استنفار وتبرير وتفهّم، الأمر الذي يستهلك قوتنا وطاقاتنا دون مبرر... ببساطة في المجتمع لا يمكننا أن نكون على طبيعتنا... علينا أن نرتدي الأقنعة!.

علينا أن نتخلى ولو مؤقتًا عن طبيعتنا، طبيعتنا الخيرة والمرحة والرحيمة والذكية، طبيعتنا التي هي نحن بالحقيقة، بابتعادنا عن أنفسنا لصالح المجتمع، يبدأ هذا الشعور بالتشويش، الرفض، بالضياع وفقدان البوصلة والتي نحاول البحث عنها بشتى الطرق، ولكن خارجنا...

العلاج الاجتماعي هو هذه الصحوة الذاتية بآلية ضغط المجتمع على حياتنا.

العلاج الاجتماعي يقوم على خلق مسافة بين الفرد والمجتمع بحيث يكون الفرد في المجتمع وليس المجتمع في الفرد!...

الحضـور

أن تموت من غير أن تفنى

ذلك هو الحضور الأبدي

التاو

ليس هناك إلا اللحظة الحالية، إنها حياتك وكل ما مضى قد مضى، وما سيأتي قد لا يأتي، لكن حياتك الأكيدة هي هذه اللحظة التي تعيشها الآن، هذا ما يؤكد عليه المعلم الروحاني الدكتور إيكارت تول في جميع محاضرات، حتى أنه ألف كتاباً بعنوان "قوة الآن".

إن الزمن هو هذه اللحظة من الحياة التي تعيشها الآن مع كل ما يترافق معها من انفعالات ومشاعر وأفكار، فالعمر هو الآن بمعنى أنه يكمن في النَفَس الذي تقوم به في هذه اللحظة.

ولأنك لا تمتلك بالفعل إلا هذه اللحظة؛ لذلك عليك أن تعيشها واعياَ لما أنت فيه، لما أنت عليه، وبالتحديد عليك أن تكون دائمًا حيَا في "الحضور".

"الحضور" هو أن تعي أنك روح خالدة، وأن هناك أبعادًا أخرى لديك، أكثر قوة من الجسد وأكثر حضوراً منه، حيث الوجود الأزلي والسرمدي في "قلب الله".

عندما تعيش الحضور لا يعود مُهمًا كيف يقيمك الناس أو المحيطين، لا تعود مشاعر مثل الإحباط والإزعاج واليأس أو الألم تعرف لك طريق، لأنك تصبح أكبر منها وأكثر استيعاباً لدوافعها... بل تعرف أن ما يحركها ليس إلا تلك المشاعر وليدة الأفكار الشكلية والتصورات الذهنية التي لا وجود حقيقي لها.

"الحضور" هو أن تشعر أنك دائمًا وفي كل لحظة بين يدي قوة تفوق أي شيء، هي قوة مُحبة عطوفة ورحومة وقادرة وأنت تعيش بها.

إن "الحضور" يزيل تلك الحواجز التي يقيمها الناس بين بعضهم البعض لأنها تمنحك ذاك الإحساس بأن الكل واحد... إن الهوية الشخصية التي تتحدد على أساس الشكل والمظهر المادي لا يعود لها أهمية، إنما الأهمية تكمن بما وراء الشكل، وإن استطعت أن تكتشف بنفسك هذا اللاشكل، تكون استطعت أن تكون "الحضور" بكل تجلياته الفائقة التصور.

إن مهمة العقل هو أن يبعدنا قدر المستطاع عن هذا التجلي في "الحضور"، يشغلنا بالأفكار التي لا تتوقف عن الحركة، ولا نهاية لمتطلباتها... فقط بذاك السكون يمكننا الاقتراب من "الحضور"، فالكلمات هي من بنات الفكر، تشوش العقل وتربكه... السكون وحده يمكنه أن يخبرك عن "الحضور" الذي يمكنك أن تعيشه أينما كان فهو ليس مشروط.

الحضور ينساب إليك مع كل نفس...

بين الإجلال والاحتقار

أعلى هيئة للذكاء الإنساني
هي مراقبة النفس من دون أحكام
كريشن أمورتي

واحدة من الأمراض الاجتماعية التي نعاني منها هي إجلالنا للغني، من يظهر ببزة أنيقة ويفوح منه عطر ثمين، من يقتني سيارة فخمة، من عنده بيت مهيب، من يتعامل مع الآخرين بفوقية، من يظهر من ملامحه اللامبالاة بما يجري حوله وغيرها الكثير من المظاهر.

إنه احترام المظاهر المادية!... لماذا علينا أن نولي هذا القدر من الاهتمام لأصحاب المظاهر المادية، في وقت أن جارنا يتمتع بمصداقية ولطف ورحمة وهو ليس إلا سائق تاكسي، قلما نعيره الانتباه؟.

عمومًا لا نسأل الغني من أين جاء بأمواله!!، أو بالأحرى لا يحق لنا أن نسأله! إذا كان لا يحق لنا نسأله، أو أن نتدخل بشؤونه وفي هذا حق... فلماذا إذن تذل النفوس أمامه وتهان؟ أليس إجلالنا للغني هو احتقار لأنفسنا؟...

ربما سيستنكر الكثير هذا القول رافضًا الاعتراف به، ولكن ما هو معنى متابعة أخبار المشاهير والسياسيين والنافذين والأثرياء وغيرهم؟.

إن المعيار الذي ننظر من خلاله إلى الآخرين من خلال ممتلكاتهم وثرواتهم هو علة أساسية في المجتمع، تجعل من الجميع يلهث لتحصيل الثروات وبأية طريقة كانت!.

لماذا لا يكون معيار نظرتنا إلى الآخرين هي مقدار محبتهم وتعاطفهم مع غيرهم؟ أو مدى الحكمة التي يتمتعون بها في تسيير شؤونهم؟ أو بكل بساطة

أن نتخلى مؤقتًا عن الأحكام وهذه بداية الصحة، لأن الوعي هو المعيار الأساسي الذي يفرق إنسان عن آخر!.

إن وعي المرء بكينونته، يجعله يتعامل مع الآخرين وكأنهم مرآة له، وهم كذلك في الأصل... جميعنا أتينا من نفس المصدر.

إن ما يتم امتلاكه من الأرض يبقى في الأرض، ونحن في هذه الأرض في رحلة ليس أكثر... وهذه الحياة ليست لاختبار من يستطيع أن يجمع أموالاً أكثر، إنما من يستطيع أن يعرف لماذا جاء إلى هذه الحياة! وما هو الهدف منها!!.

الأكيد الأكيد أننا لم نولد لنستهلك! ولا أن نتحول إلى سلعة ولا حتى أن نتحول إلى بنوك رقمية، نكدس مئات الأرقام داخل رأسنا، حتى لا يعود هناك متسع للسؤال إن كان الموت حقيقيَا ...

الشهرة مهنة التسليع

الصيت الذائع ليس ميزة
ابتعد عن القعقعة والضجيج
التاو

إلى أي درجة تبدو الصورة اللامعة "للأشخاص تحت الضوء" حقيقية؟ على فكرة ليس "الضوء" إلا انعكاس لفلاشات الكاميرات، أما ضوء الشمس فجميعنا ننعم به بدون استثناء، وبه نكون أغنى المشاهير!!.

"المشاهير"، "النجوم" لا تتاح لنا الفرصة لمعرفة حقيقة حياتهم، مع أننا نعرف أن بعضهم يفضل في النهاية أن ينهي حياته بصمت، واضعًا حد لنبض قلبه.

جمال استثنائي، موهبة مميزة، شباب دائم، نماذج أسطورية، وثراء بدون حدود... إنها صناعة النجومية!

لماذا تجد برامج الشهرة والهواة كل هذا الإقبال والتشجيع... لأننا جميعنا نريد أن نكون أغنياء وجميلين ومحبوبين وحولنا ألوف المعجبين، ولنا وقعنا في المجتمع... تقليد المشاهير يحمل تلك الرغبة الدفينة بالتماثل بهم، والتماهي معهم.

لهذا يتخذ منهم معجبيهم مثالاً يحتذى به، لعل وعسى يكونون مثلهم يومًا، ويصبحون إلهامهم اليومي، يضعون صورهم كأيقونات في غرفهم الخاصة، ويقلدون أزيائهم وحركاتهم وتسريحاتهم.

لا يخطر على البال ما يتنازل عنه الأشخاص ليصبحوا "مشاهير"، المهم هو الشهرة والأضواء، لأننا لا نحب العتمة، (العتمة التي تولدها الشمس في حياتنا البسيطة) نريد أن نكون تحت الضوء، الضوء الاصطناعي التي أكدت الدراسات

أنه المصدر الأساسي للإصابة بالسرطان.

إن الحياة هي حياة "المشاهير" هكذا يقدمهم لنا الإعلام، الذي يتسابق في تقديم أخبارهم... يجب أن يكون المرء على كل شفة ولسان، وإلا فما معنى الحياة كما يعتقد الكثير!! وويل لمن لا يعرف أخبار المشاهير! إنه الرجعية والتخلف والجهل متجسد- طبعًا بحسب ما يتم الترويج له-.

ولكن تعالوا لنلقي الضوء قليلاً على الحقيقة، أليست الشهرة هي صناعة شركات تمتلك الرأسمال والإعلام؟ أليست شركات تجارية تتاجر بصورة الإنسان بالدرجة الأولى، مستغلة هذا الاستلاب لدى بعض الأشخاص بحبهم للشهرة والظهور؟ وإلى ماذا سرعان ما يتحول المشاهير؟.

إن أكثر "النجوم شهرة" سرعان ما يقومون بتسويق السيارات والساعات والألبسة والعطور والماركات التجارية... أليسوا هم أيضًا تحولوا إلى سلعة لتسويق سلعة؟... قلما نفكر بالأمر، بل إن الأمر يتعدى البعض خصوصًا الأجيال الصاعدة، لأنهم محاصرون بهؤلاء المشاهير من كل حدب وصوب.

مارلين مونرو قالت في مقابلة لها :"كنت أتمنى لو كنت امرأة عادية مثل كل النساء، تنجب أولاد وتتفرغ لتربيتهم"! هناك ما هو أعمق من هذا البريق الزائف...

فن الحيـاة

المتشائم لا يرى من الحياة سوى ظلها

جبران خليل جبران

أحد التعريفات التي تعطى لـ "الزن" أنه فن الحياة، وبالتحديد فن الحياة المتكاملة.

كيف يمكن للإنسان أن يعيش بانسجام في هذا الكون؟

يمكنه عبر "ساتوري" أي رؤية طبيعة الذات، أي تلك الطبيعة التي تسم الكون بأكمله، وللوصول إلى هذه اللحظة لا بد من اليقظة، اليقظة بمعنى العودة إلى الذات.

إن رؤيا طبيعة الذات تكشف الصلة السرية التي تربط الإنسان بكلية الكون، الكون واحد بالرغم من هذا التنوع اللانهائي للأشكال المادية إلا أنها تعود إلى أصل واحد وطاقة واحدة تكمن في العمق، في عمق جميع الأشكال المادية الظاهرة.

وراء هذه الأشكال المادية الظاهرة يكمن اللاشكل، ولمعرفته ولمسه علينا القيام "بالنظر الصحيح"، فوراء الجسم المادي للإنسان هناك اللاشكل، أي الروح التي تلبس هذا الشكل، ووراء الشجرة هناك اللاشكل الساكن في الشجرة وفي كل ما هو موجود.

والزن الذي هو فن الحياة يضع عشر خطوات للإنسان كسلوك عميق يمكنه من خلاله التماس العمق في الوجود:

- لا تنافس، وكن مبدعًا.

- لا تقارن، واقبل الفروقات.

- لا تحكم، وكن منفتحًا على الآخرين.

- لا تخنق مشاعرك، بل دعها تتدفق.

- لا تخطئ، كن سعيدًا.

- لا تندم، انطلق وتعلم.

- لا توجه اللوم، تحرك للأمام.

- لا تخف، تحلى بالشجاعة.

- لا تمتعض، اطلب العفو والتسامح.

- لا تبكي، بل اضحك واضحك حتى لا يمكنك التوقف عن ذلك.

إ ذن هذه الخطوات تعلمنا الاقتراب من الحقيقة بعيدًا عن عالم الماديات، إنها مبادئ يمكننا تطبيقها إذا أردنا أن نعيش التجلي والحق في كل تفاصيل حياتنا.

ليس التنوير أمر بعيد عنا، إنه داخلنا، فقط علينا أن نزيح الغبار عنه، لقد علمنا المجتمع أن المنافسة هي أمر مشروع وضروري للنجاح، بينما الزن يقول لنا أن نبدع بدون أن نتوقف عند النظر لما يفعله الآخرين، فلا نقارن أنفسنا بهم، ولا نحكم عليهم، وما الضير في ذلك، فلو التفت كل امرء إلى عمله لعشنا جميعًا في حالة الرضا والقناعة...

فن الحياة ببساطة، أو كما قال المهاتما غاندي: "دعونا نتعلم العيش ببساطة، حتى يعيش الآخرين ببساطة"...

متعة الصمت

الصوت الوحيد للرب هو الصمت

حكمة قديمة

عندما مرض ابني البالغ من العمر سبع سنوات، طلب من الجميع حوله أن يسكتوا! كان الكلام هو أكثر الأمور إزعاجًا بالنسبة إليه، حتى برامجه التلفزيونية المفضلة، أوقفها... وفعلاً مع السكون الذي كان محاط به أخذ يستغرق في النوم، وهو النوم الشافي.

كما الأشجار والسماء والنجوم والأزهار وكل ما حولنا صامت؛ هكذا نحن أيضًا في الحقيقة... فبالصمت يمكننا أن نتواصل مع الكون... الصمت الذي يحتوي بداخله ما هو أبعد من اللغة.

إن رؤية العالم من حولنا يتطلب الصمت أكثر من الكلام، فالكلام هو المحدد والمؤطر للأشياء والمعاني، أما الصمت فهو الفهم الروحي العميق بل هو الاتصال المباشر بما يحيط بنا بدون واسطة.

بالصمت تنمحي الحواجز من أمامنا، ونشعر بالرحابة التي تحدث عنها البوذيين، بالمساحة الواحدة التي تشمل كل الكائنات والموجودات في هذا العالم، وبالصمت يمكننا أن نسمع أيضًا، لأن كل ما هو في الطبيعة ناطق على نحو صامت إذا جاز لنا القول.

والصمت في حياتنا اليومية هو اتصال ولحظة تجلي، ولهذا يقال إن الصمت حكمة... الصمت عند الحزن كبرياء، وعند الفرح أيدي ممدودة إلى السماء، وعند النصيحة أدب، وعند الفوز ثقة، وعند العمل إبداع... هكذا قال الحكماء!.

عندما نصل إلى المستوى الواعي الذي يجعل من الصمت متعة، نكون قد تخطينا حاجز اللغة بيننا وبين موجودات هذا الكون الرائع.

حتى في الموسيقى يقال إن المقاطع الصامتة بين النوتات هي التي تعطي الموسيقى معناها.

الصمت الداخلي الذي يريح الفكر من جلبته وضجيجه، الذي يوصل إلى السكينة ويحقق الهدوء، فيه تتجلى المتعة والسعادة المطلقة... الصمت طريق السلام، "الصمت الداخلي هو سلام خارجي مخفي".

بالصمت يمكننا معرفة الحقيقة الكامنة في كياننا، وفي كل ما هو قائم حولنا.

عندما يصبح لديك الصمت أمتع من الكلام فأنت عندئذ بخير...

حتى أكثر المشاعر وجعًا، يمكن للصمت أن يشفيها...

يبدو العالم أوسع بدون كلمات...

لا تحكم

لا تحكم... فقط استمع

إيكارت تول

نسظر إلى العالم بصورة لا واعية، وفق سلسلة من المعايير الشكلية والنفسية والفكرية، التي تحكم سلوكنا ومشاعرنا.

غالبًا ما نردد تعبيرات مثل: هذا جميل، هذا اللون أحلى من ذاك، جارتي طيبة لكنها كثيرة الكلام، صديقتي ذكية، لا أحب البائع الفلاني، لا أحب هذا الحيوان... ومئات مئات الأحكام التي نطلقها على كل ما يحيط بنا.

إن هذه الأحكام تجعل نظرتنا للأمور جزئية، وكما يقول إيكارت تول "أنت تعلق في سجن الأحكام التي تصدرها على الآخرين أو المواقف أو الأماكن"... هذه الأحكام تصبح قيد يمنع التواصل اللاشكلي والخفي والتلقائي للكون والعالم من حولنا، لأن أحكام القيم تنطلق من رؤيتنا الذاتية الخاصة، أي من "الأنا" التي تحاول أن تقدم نفسها على أنها الأجمل والأحق والأروع دائمًا، أو على العكس أنها الأكثر قهرًا وبؤسًا وشقاءً.

"الأنا" غالبًا ما تسعى لتكون العائق والحاجز الذي يقف بوجه تلاقي أرواحنا مع روح العالم... لا نستطيع أن نحيد نظرتنا وموقفنا، ولكن في كل هذه التقييمات نقوم بوضع الحواجز التي تقف أمام انسياب أرواحنا واتصالنا التلقائي بالآخرين والأماكن والأشياء...

سجن الأحكام هو أنك لن تستطيع الخروج عن الآراء التي تطلقها حولك، تصبح حبيسًا وسجينًا لها!...

ولكن تخيل العكس؟

تخيل أنك تتقبل كل ما تراه وتسمعه وتقرأه وتحسه بدون إنزال حكم فيه، بدون تقييم، أو إدانة، أي كما هو بدون تدخل لإحساسك وأفكارك وقيمك، هنا ستجد أن العالم رحب، هنا ستدخل إلى روح الشكل لا إلى الشكل نفسه بحسب ما يرى إيكارت تول.

إذا عودنا أنفسنا أن ننظر إلى الأشياء والآخرين بدون إطلاق الأحكام عليهم، نكون قد خطينا الخطوة الأساسية في سبيل اليقظة، فكما الشمس تمنحنا نورها بدون أحكام مسبقة علينا، وكذلك تفعل الوردة بعطرها مع الجميع، وكل الحيوانات الأخرى على هذه الأرض لا تقيم بعضها البعض إنما تقبل بعضها، وهذا ما علينا القيام به، لأننا جزء من هذا الكون.

أنت تحكم على نفسك بحكمك على الآخرين، ولكن كلما أفسحت المجال أمام التقبل والجريان كلما انسبت عميقًا في أعماق ما حولك.

أنا و الحياة

لا تكافح من أجل الحياة

بل كافح من أجل القيمة

أينشتاين

هل "أنا" في جهة و"الحياة" في جهة أخرى؟

يعتقد كثير من الأشخاص أننا نسير جنباَ إلى جنب مع الحياة، أحيانًا نتصالح وأحيانًا نتخاصم، نتشاجر معها فنراها ظالمة، وتعطينا فنراها عادلة، كريمة ومحبة.

وغالباَ ما يكون لدى الإنسان قصة عن حياته، يستطيع إخبارها إلى الآخرين، بحسب ما يذكر إيكارت تول، حياتنا مجموعة من القصص، أو قصة طويلة، لكنها تحديدًا نوع من مأساة أو "دراما"، وفي هذا الالتباس الكبير الذي يسيطر على أذهاننا.

فالحياة ليست تلك التي تسير في الطريق بينما أنا أشاهدها من على الشرفة، ولا تلك التي تمر بالسيارة وأنا غارق بمشاكل الحياة اليومية، أو تلك اللحظة التي ستجمعني بمن أحب، الحياة هي وقفتي على الشرفة، وغرقي بمشاكلي، وتلك اللحظة التي أنتظر فيها من أحب، وتلك التي تسير بي وأسير بها.

بدون الإنسان ليس هناك من حياة، الحياة توجد فقط في الإنسان، ولهذا فلا انفصال بينهما، هما واحد، الشخص والحياة... تكون الحياة عندما يكون الإنسان، هما كيان واحد وليسا اثنين، وإنما هذا الوهم ناتج عن أن الإنسان يعتبر هذا المظهر المادي للأشكال كأنه هو الحياة، متناسياَ ما في داخله من اتساع وامتداد وكينونة بحسب إيكارت تول.

إذن أنا والحياة ليسا إلا أمر واحد، وهذا الأمر يتمظهر في الوجود الشكلي، لكنه يستمر فيما بعد هذا الوجود إلى ما يسمى "الموت" هما مستمران كيان واحد.

الحياة هي أنا، وأنا هي الحياة، وكل الأحكام والقصص التي أطلقها عليها إنما هي صنيعة الأفكار، وذاك الميل الذي يسعى إلى جعل حياتنا مأسوية، ربما لأن الحزن أمر جاذب بحسب ما يؤكد إيكارت تول.

حتى كلمة "حياتي" تحتمل ذاك القطع والانفصال بيني وبين الحياة... كأننا اثنان، وهذا أيضًا غير دقيق، فعندما أفكر بـ"أنا" هذا يعني الحياة بنفس اللحظة أيضًا، لذلك عندما أقول "الحياة جميلة" أكون أشير إليّ أيضًا على أنني جميلة، أو عندما أقول الحياة شاقة، إنما أيضًا أشير إليّ بهذا التعبير.

الحياة هي أنا، ولا انفصال بيننا...

أنا والحياة، مصطلح يفترض إلغاء "الواو" ليصبح فقط "أنا الحياة".

عقدة التملك

أن تـعـيـــــــــش مـلـهـــــم...

هي أن تكون حياتك بتناغم مع منشأها

التاو

أكثر الأمور التي نسعى وراءها في هذه الحياة، بل أكثر الرغبات التي تحركنا هي رغبة "التملك"، الاقتناء، الاستحواذ... فالممتلكات تعطينا الإحساس بالأمان، تعطينا ثقل ووزن، إنها تمنحنا إحساس بالوجود، لكن أكثر من ذلك أننا نرتبط بها ونتماهى بها حتى نصبح معها شيء واحد.

الممتلكات تحقق لنا السعادة والإشباع، وهذا الشعور العظيم المتفوق "للأنا"، وسط معايير اجتماعية قائمة على التمييز المادي ليس أكثر... ومن ناحية أخرى يرتبط الشعور بالتملك بالخوف في الوقت عينه، نخاف أن نفقد هذه الممتلكات، وهذا يولد لدينا القلق.

حتى عندما نحب شخص، انطلاقًا من رغبتنا في امتلاكه، سرعان ما يسيطر علينا الخوف من إمكانية فقدانه، فالتفكير الدائم بالتملك يصاحبه شعور دائم بالخوف... ولهذا يقال إن الإنسان لا يملك الثروة، بل هي من يمتلكه!.

ولو تفحصنا بعمق كل الأحداث من حولنا لوجدنا أن جوهرها يدور حول التملك، الأمم تتصارع فيما بينها للتملك والاستحواذ، الموارد الطبيعية، رؤوس الأموال، الأسلحة، ولهذا النظام الاقتصادي هو الحاكم الفعلي لمعظم الدول.

الدول والأمم والأشخاص يتصارعون للحصول على المزيد... إن الملكية تمنحنا هوية في عالم قائم على التعريفات المادية، "أنا ما أملك"، سيارتي، بيتي، عملي، ابني، شريكي، إلخ... بحسب واين داير.

لكن الكارثة تقع إذا ما فقدنا هذه الممتلكات! وهو أمر وارد الحصول!، معه نكون قد خسرنا أنفسنا، فالإنسان يتماهى مع "ممتلكاته" إلى درجة بعيدة... إن الارتباط بالممتلكات يجعلنا نتحول إلى كائنات مادية، يبرز وجودنا من خلالها، بينما نحن في العمق أكثر من ذلك، صحيح أن لنا أجساد مادية، لكننا في النهاية كائنات روحية سكنت هذه الأجساد لمدة زمنية معينة.

إن وضع مسافة بين ممتلكاتي و"ذاتي" هو بداية الوعي، فما أملكه ليس أنا، ولا يمثلني بأي شكل من الأشكال... لقد عزز الإعلام ثقافة التملك "تملك بيت أحلامك" في إحدى الإعلانات، ومتى كان للأحلام بيت، فأجمل الأحلام تلك التي تنطلق غير آبهة بالوسادة التي ينام عليها الإنسان.

رغبة التملك، تجعلنا نلهث لإشباع هذه الرغبة، ناسفين كل المعايير والقيم والشروط الإنسانية في أحيان كثيرة... كما ولدنا عراة وليس بأيدينا شيء، هكذا أيضًا نذهب، فلماذا هذا التكالب على التراب؟.

راقب أفكارك

غيّر أفكارك تغيّر حياتك

واين داير

كثيرة هي المرات التي يرتمي فيها المرء منهكًا متعبًا كأنه استهلك أخر قطرة من قوته ولم يعد قادرًا على المزيد... التفكير الفائض، أو الزائد عن حده هو ما يتعب الإنسان.

ولكن ماذا لو أخذنا فكرة واحدة حول ما يدور برأسنا وتفحصناها جيدًا، أعطيناها الوقت الكافي لتنشأ ثم لتموت!.

إن تشويش وتلبك الأفكار يؤدي بنا غالبًا إلى التوتر والقلق، لأن العقل يلتذ بالأفكار بحسب إيكارت تول، ففي هذا وجوده وديمومته... الأفكار تتخبط بنا، علمًا أنها لا تؤدي في غالب الأحيان، إلى تحسين نوعية حياتنا، بل الفكرة تستدعي أختها في دوامة لا نهاية لها من الصراع.

وتجد الأفكار مرتعها الأساسي لحظة أن نضع رأسنا على الوسادة... أفكار لا على البال ولا على الخاطر... تهجم من كل حدب وصوب بكل قوة وحماس... للحصول على السلام الداخلي على الأفكار أن تهدأ.

وتهدأ الأفكار عندما يسيطر عليها المرء ويراقبها، حيث يصبح هناك مسافة بينه وبينها، كأن تراها تمر أمامك وأنت تبقى مجرد مشاهد لها بحسب ما ينصح إيكارت تول.

سيطرة الإنسان على أفكاره تجعله يدخل إلى صميم وعيه، ومن خلال هذه السيطرة يحصل على الحرية، بدل المراوحة في "فكرة تأخذه وفكرة تجيبه"، أي أن يخرج الشخص من لعبة الأفكار، فلا يعود يأتمر بأمرها بل يصبح هو من

يسيّرها ويوجهها الاتجاه الذي يريده، وهنا بداية التنوير.

السيطرة على الأفكار لا قمعها، لأنه بقمعها ستصبح أكثر شراسة وقوة تمامًا كما الوحش... تنظيف الفكر، من أهم طرق السلام الداخلي، وذلك عبر مراقبته وتغذيته والحفاظ على صحته، وكل ذلك يتوقف على الإنسان نفسه.

ليس عليك أبدًا أن تكون عبد لأفكارك، خصوصًا تلك التي منشأها الجسد والمجتمع والحياة المادية... نعم هناك أفكار نورانية تحاول أن تجد لها باب إلى عقلنا، ولكن عندما تراه مزدحمًا ومتخمًا بالأفكار الأخرى، تتركنا لتعود إلى مقرها.

نظف عقلك من الأفكار الكثيرة التي لا لزوم لها...

راقب نفسك، تأنّى، اصمت واستمتع بالسكون...

أفكار أخرى ستأتي وتزورك، هذه الأفكار لن تأخذك إلى مزيد من القلق والهموم، بل على العكس إلى الراحة والسكينة التي تطلبها نفسك الخالدة.

سطوة الجسد

انظر بعمق إلى الطبيعة

وبعد ذلك سوف تفهم كل شيء أفضل

أينشتاين

أولت الثقافة الحديثة اهتمامًا كبيرًا بالجسد، وبكل ما يتعلق به، وعلى هذا راجت السلع الاستهلاكية التي تشبع رغبات هذا الجسد، من ناحية الغذاء واللباس، التي تؤدي إلى رفاهيته وتألقه وبروزه بأبهى صورة.

وكان من نتائج هذه الثقافة أنها أعطت هوية للإنسان من خلال جسده، من أنا؟ أنا هذا الجسد الذي يتحرك ويفكر ويتألم... تحول الجسد ليصبح هو كينونة الإنسان، مختصرًا كل الأبعاد الأخرى في الشكل المادي المرئي.

ترتبط نظرتنا إلى جسدنا بارتباط نظرة الآخرين إليه، فنحن نراه من خلال عيونهم، طويلاً أو قصيرًا، متناسقًا أو مشوهًا، ضعيفًا أو سمينًا، صحيًا أو مريضًا، جميلاً أو قبيحًا، إلخ... وراء هذا الجسد أو في داخله تكمن الروح أو "قوة الحياة" التي بدونها لا يغدو الجسد مدرجًا في هذه الحياة.

وبعكس كل الاهتمام الذي يلقاه الجسد، لا نجد هناك التفات إلى دور هذه الروح والاهتمام بها - علمًا أنها لا تحتاج إلى اهتمام- بل جل ما تحتاج إليه هو أن نعيها فينا... جسدنا الداخلي اللامرئي، هو نحن، هو اللاشكل الكامن خلف الشكل، وهو ما تتوقف عليه حياتنا بأسرها...

يقول إيكارت تول: عندما تكون متصل بجسدك الداخلي، لا تعود متماهي مع جسدك المادي، ولا مع عقلك، أي أنك لم تعد متماهي مع الشكل، بل تبتعد عنه للتماهي مع اللاشكل، الذي يمكننا أيضًا تسميته الكينونة، هذه هي

هويتك الجوهرية.

لقد تم تضليل الإنسان لمدة طويلة من الوقت بإيلاء كل الاهتمام والعناية بجسده على اعتباره هويته الذاتية، على حساب ما هو أعمق منه بكثير...

أدت هذه الثقافة إلى المزيد من معاناة الإنسان وعذابه، فالجسد هو الأحاسيس والرغبات والمشاعر، الآنية والمعرضّة إلى تغيرات وتبدلات الزمن، التي تشيخ وتمرض وتموت، ولكن أعمق منها هناك الخالد والأبدي والدائم، التي هي الروح والتي تمثل جوهر الإنسان ووجوده.

نحن لسنا أجساد تسكن أرواح، بل أرواح تسكن الجسد في رحلة حياة أرضية مؤقتة... إن وعي البعد الآخر لكينونتنا، يجعلنا نحترم هذا الجسد، نحبه، نقدره، نهتم به، لكننا أبدًا لا نتخذه هوية لنا، لا يصبح هو الأنا.

الأنا هي الجوهر الكامن فيما وراء الشكل، وهي أرحب وأجمل وأقوى وأروع من الجسد.

الموت من منظور آخر

وكل إنسان ألزمناه طائره في عنقه

آية قرآنية كريمة

ابحث عن الموت قبل أن يبحث عنك.

اختبر الموت في الحياة... نصائح ذكرتها كتب الحكم قديمًا!.

فقط الجسد هو المعيار للموت، بدون وجود الجسد، لم يكن الموت ليعرف، لأنه هو الذي يعرف الولادة والانحلال... الموت هو نهاية الشكل المادي، هو اللحظة التي تعود فيها الروح إلى هيئتها "اللاشكلية".

الموت هو أن تكون خارج الزمن، فالإنسان يكون خارج الزمن عند النوم وعند الموت، وعليه يكون الزمن هو معيار الوجود، لكننا عندما نعرف أننا أرواح خالدة، لا يؤثر فيها الزمن ولا تتأثر بالزمن عندها لا يكون الموت إلا شكل مختلف للحياة... بحسب إيكارت تول.

نحن نتجسد في هذا العالم كوعي فردي، لكن مرجعنا يبقى الوعي اللانهائي، الذي هو العقل الكوني، "الموت ليس إلا حجب الذات الدائمة الوجود بالوقت والفضاء".

إن وجودنا المؤقت في الجسد الفيزيائي هو الذي أعطى الموت معنى الخسارة والنهاية، ولكن في الحقيقة الموت هو العودة إلى الموطن الحقيقي، هو التخلي عن الحضور الفيزيائي المادي، للبقاء في الحضور المطلق.

الذي يعرف الطبيعة الخالدة للذات لا يخاف الموت، ولا يتأثر بفراق الأصحاب والأقرباء... يقول المثل الشعبي "الموت حق لكن الفراق صعب"... إن تعلقنا

بالأشخاص والأحبة، هو تعلق عاطفي، يرتبط بالمشاعر والأحاسيس والارتباطات المادية التي استدعاها وجودنا المادي على هذه الأرض، وهذا تحديدًا ما يسبب الألم.

ولكن كل جسد عرف الولادة سيطاله الموت أيضًا...

الحمقى فقط يخافون الموت... يقول إيكارت تول...

كثير منا يعرف أن وجوده "مؤقت" في هذه الفانية، ومع ذلك يرتبط بها بعمق، فيشقى ويتعب ويكافح ويضحي على أمل الحصول على "الخلود" ولو بصورة افتراضية، حتى أن البعض يعتبر أن الزواج والإنجاب يصب في هذا المعنى، أي بالرغبة السرمدية للخلود والاستمرار!.

ماذا لو عرفنا أن الموت يسعد الروح بتحررها من هذا الجسد الترابي وبعودتها إلى خالقها، هل كنا سنحزن أم سنفرح يا ترى؟.

عسانا نفهم الموت من منظور آخر!.

التماهي مع الـدور

الحيــــــــاة مســــــــرح كبـيــــــر ...

وكل الرجال والنساء ما هم إلا لاعبون فيه

شكسبير

بكوننا كائنات اجتماعية في هذه الحياة نشغل أدوار تحركها مواهبنا وكفاءتنا وفرصتنا، لكن هذا الدور هو وظيفة نؤديها، وأبدًا ليس نحن.

هناك بعض الأشخاص ممن يتماهون تمامًا مع دورهم أو وظيفتهم، ويمكن ملاحظة ذلك على المدرسين والأطباء ورجال الشرطة وغيرهم الكثير... إن التماهي مع الوظيفة هو اتخاذها هوية ذاتية، وهذا يؤدي إلى خلط بين نمط معين من السلوك مع الماهية الحقيقية للإنسان...

إن التماهي مع الوظيفة يجعل التعامل بين البشر غير أصلي وغير إنساني، بل وتميزه الغربة الكاملة بحسب إيكارت تول... إن التماهي مع الوظيفة قد يعطي الإنسان حس مؤقت بالسعادة، لكنه على المدى البعيد يفقده صلته بنفسه وارتباطه بها.

كيف تعرف أنك تؤدي دور ولست أنت حقيقة ذاتك؟ يقول إيكارت تول، عندما تتحدث إلى مدير الإدارة بطريقة تختلف عن تلك التي تتكلم فيها مع الحاجب أو مع الطفل، عندما تتكلم مع الغريب بغير الطريقة التي تتكلم فيها مع الصديق، تكون أنت تؤدي دور ولا تكون حقيقي.

وينطبق الأمر نفسه أيضًا على الأهل، الذي يصبح دورهم كأهل هو هويتهم في تعاملهم مع الأبناء، حيث يتم تضخيم هذه الوظيفة والمبالغة فيها، لدرجة أن بعض الأهل لا يتخلون عن دورهم حتى بعد أن يتزوج أبنائهم ويصبحون

بدورهم أهل.

إن الدور الذي تقوم به يستحق التقدير، لكنه ليس بكاف لعلاقة أو لحياة مشّعة وذات معنى حقيقي... هناك الكينونة التي هي أنت... الدور والوظيفة هو شكل، لكن الكينونة لا تتخذ شكل... في الدور، كأب مثلاً، أنت تتفوق على ابنك لأنك بمرتبة أعلى، أما في الكينونة فأنت تتساوى معه.

أن تفعل كل ما يطلبه منك الدور بدون أن تتماهى معه، هو درس جوهري في فن العيش الذي ولد كل واحد فينا لكي يتعلمه يقول إيكارت تول.

كل دور هو إحساس زائف بالذات...

ككل دور يزيد من المعاناة...

إنه النار التي تحرق بها الأنا ذاتها.

كتلة الألم

كم تشتكي وتقول إنك معدم
والأرض ملكك والسما والأنجم
إيليا أبو ماضي

يشير إيكارت تول إلى أن كل إنسان يحمل معه "كتلة ألم"، قد تنشأ معه من الحياة، ولكن أيضًا يمكنه أن يرثها من أهله أو أجداده أيضًا... كتلة الألم تسعى للاستمرار، ولذلك فهي تتغذى من الأحداث الدرامية في حياة الإنسان... أحيانًا قد تنشأ أفكارًا مأسوية تستطيع عبرها البقاء والحياة.

ليس فقط الفرد من يحمل كتلة الألم هذه بل أحيانًا الأمم أو المجموعات التي تعرضت في تاريخها إلى مآسي جماعية، ولذلك هي تقوم على ترديد هذه المآسي باستمرار ولا تريد لها النسيان.

ويؤكد إيكارت تول أن صنّاع السينما على وعي بقوة وتأثير كتلة الألم هذه، لذلك تزدهر صناعة الدراما التلفزيونية، والأفلام الحزينة، التي تحاكي هذا الجانب في حياة الأفراد.

أما الأخبار فهي أحد مصادر غذاء كتلة الألم الرئيسية، لأن التلفزيون يعرض كل ما هو مأساوي ويصوره، حيث تتماهى كتلة الألم معه بشكل كبير... وفي هذا المفهوم ذاته، يندرج نزوع الإنسان إلى التعلق بالذكريات، حيث يراكم الألم العاطفي الذي بدوره يغذي كتلة الألم الخاصة به.

والأمر يتعدى ذلك إلى الإقبال الكبير الذي تلقاه الرياضات القائمة على العنف "المصارعة" مثلاً، التي تغذي كتلة الألم بزخم كبير تجعل الإنسان متعلقًا بها... أحيانًا بدافع من كتلة الألم هذه يرتبط شخصين ببعضهما، لأن الألم عند الواحد

يحاكي الألم عند الآخر.

إن كتلة الألم هي شكل شبه مستقل من الطاقة يعيش داخل معظم البشر، وهي كينونة مكونة من العاطفة... من أبرز مظاهر كتلة الألم الأفكار السلبية ومشاعر اللوم، التذمر، الحقد، الغضب، الكراهية، الغل، والشعور الدائم بالتعاسة.

تكمن بداية الانعتاق من كتلة الألم عبر إدراك وجودها في الداخل... وهكذا تساعد القدرة على "الحضور" واليقظة وملاحظة كتلة الألم في الذات، كدفق ثقيل للعاطفة السلبية حين تصبح فعّالة، في إدراك سلبياتها وأبعادها.

حين تدركها لا يعود في إمكانها التماهي معك، بل أنت تقيم المسافة بينك وبينها، وهذا هو الخلاص الوحيد... في اللحظة التي لا تعود فيها متماهياً مع كتلة الألم، أي "هي ليست أنت"، تبدأ كتلة الألم بفقدان طاقتها.

عندما تفقد كتلة الألم طاقتها، يمكن أن تصبح وقودًا للوعي... لهذا السبب فإن أكثر الأفراد حكمة وتنوير على هذا الكوكب، هم من عانوا من كتل ألم ثقيلة.

نسمة الحياة

نفخ الله في آدم من روحه

فعطس وقال: الحمد لله.

لعل اللغة العربية كانت الأبلغ من بين لغات الأرض قاطبة بالتعبير عن الإنسان وتحديدًا بكلمة "نسمة".

تعداد السكان أو إحصاء المواطنين غالبًا ما يتم الإشارة له بأنه كذا نسمة، وفي هذا رمزية عميقة الدلالة... فالإنسان ليس شخص -أي بمعنى شخّص- وليس فرد، أي بمعنى أنه فردي، وليس عضو - في الجسم المجتمعي- إنه نسمة... نسمة حياة...

نسمة حياة نفخها الخالق في تمثال الطين، فنطق ونظر وأحس وسمع وشم وفكر وتذكر وحلم، أي باختصار أصبح حي... فهي ما يحرك الكائن الحي! فقط بهذه النسمة كان الفاصل بين العدم والموت، بين الوجود واللاوجود، بين أن نكون أو لا نكون.

وتذكر الكتب المقدسة "وجبل الرب الإله آدم ترابًا من الأرض ونفخ في أنفه نسمة حياة فصار آدم نفسه حية".

نسمة حياة هي القوة التي جعلت التمثال يتحرك، جعلته حيًا بعد أن كان عدمًا، هي الروح، ويقال إن الروح مشتقة من الريح أو بمعنى أدق النسمة أو الهواء.

معنى روح في لسان العرب: الريح نسيم الهواء، وكذلك نسيم كل شيء وهي مؤنثة... والروح بمعنى الرحمة أو نسيم الحياة ، بقول ابن الأثير "الريح من روح الله" أي من رحمته.

إذن ما في داخل الإنسان هو هذه النسمة، أي روح الله التي تعني العلاقة ما بين الإنسان وخالقه، فمنذ تلك اللحظة التي نفخ فيها الله روحه في تمثال الطين، ارتبط الإنسان بالخالق برباط أبدي.

إنها نسمة الخالق أي روحه، ولهذا فهي خالدة وأبدية، وبهذا فنحن لدينا أرواح خالدة وأبدية... الروح هو ما يحيا به الخلق، ويكون حياة لهم، أي نسيم الريح، وهي من صفات الله.

يعتبر البعض أن الروح والنفس واحد، غير أن الروح مذكر والنفس مؤنثة عند العرب... نسمة حياة نتنسمها مع كل نفس، لذلك أيضًا يقال في الإشارة إلى الإنسان "نفس"، النفس، هي أرواحنا التي حلت في الجسد.

ترتبط النسمة بالهواء، والأكسجين ولذلك لا حياة لنا دونه...

أنا ولي

إن حبًا أمكن له يومًا أن ينتهي

لم يكن حبًا حقيقيًا

أرسطو

منذ اللحظة التي بزغ فيها الشعور بالذات، بدأ ذاك الانفصال بين الإنسان والكون، لم يعد مرتبطًا بهذا الكل، بل أصبح يبتعد معتبراَ نفسه أنه الكل.

إن فقدان ذلك الحس العميق بالكينونة يعود إلى غلبة الشعور بالذات، أو الذاتية... إن مفاهيم "أنا" و"لي" هي التي تعزز الذات، لكنها بالوقت عينه تزيد من غربة الإنسان وعزلته.

لم يسقط الإنسان صريع التعاسة والدمار إلا بعد أن ضل طريقه، وتملكه الجهل، نتيجة تضخم هذه الذاتية ومحاولة إشباعها، فالذات بكل ما تولده من شهوات وأحاسيس ومشاعر وأفكار هي التي سرقت حرية الإنسان الأساسية، الذات لم تكن لتوجد إلا في الجسد، ولهذا فهي تسعى لتلبية حاجات ورغبات هذا الجسد.

إن الذات التي تنشغل بمتطلبات الجسد ورغباته مثل الصحة والمتعة والثروة والراحة والحب وغيرها الكثير، لا يعود لديها الوقت وسط لهاثها في تحقيق هذه الأهداف المادية، أن تلتفت إلى البعد الآخر من الوجود أو الكينونة، لا بل تصبح مقتنعة بأن البعد المادي هو المدى الأبعد لها.

إن الذين ليس لديهم حاسة الذات "أنا" ونظيرتها (الميول) لا يعرفون الشهوة ولا الغضب، فهم لا يقهرون، إن المقيد بإحساس الذات "أنا" وبتكييف العقل، حتى لو كان يعتبر رجل عظيم أو رجل رفيع التعليم، يمكن أن يغلبه طفل.

في الواقع، مفاهيم "أنا" و"لي" هي أوعية للحزن والعذاب، والذي يتكيف عقله يمكن التغلب عليه بسهولة: في غياب هذا التكييف حتى البرغشة تصبح خالدة (لا تموت)، يقول فاشيستا في تعاليمه إلى راما.

ويستدعي الشعور بالذاتية التشوش في العقل، والذي بدوره يسمح بنشوء المشاعر "هذا لي" و"هذا جسدي"، فيصبح الإنسان متعلق جدًا بالأكل والشرب واللبس والنوم... وتعطيه الأشياء شعورًا بالمتعة، ولكنها في المقابل تسرق منه حريته... مع خسارة الحرية، تذهب الشجاعة ويحل محلها الخوف والقلق وتسيطر على الإنسان فكرة الموت.

من يتحرر من الأنانية والذاتية يتحرر من دورة الحياة والموت!.

من يسعى لمعرفة جوهره الطبيعي كوعي نقي، سيتحرر من الأنانية.

كل المظاهر المادية للحياة الزائفة ليست شيء أكثر من لعبة جهل وخداع.

الجأ إلى كبح الذات وتخلى عن الذاتية، ستعرف الحقيقة، ذاتك السامية الجوهرية... هكذا يوصي فاشيستا راما.

فرح الكينونة

يوجـــد طريقتـــان للعيـــش:

إما أن تعيش وترى كل شيء معجزة

أو تعيش ولا ترى أي شيء معجزة

أينشتاين

هل شعرت بطعم الماء بعد عطش أصابك؟ ربما قبل ذلك لم تعرف كم هو الماء لذيذ، هذا الشعور تمامًا هو حالة فرح الكينونة.

هل أصابك يومًا ضرر في جسمك وعندما استعدت عافيتك شعرت بشعور الفرح الروحي اللامحدود، هذا هو فرح الكينونة.

تلك اللحظة التي تتخلى فيها عن همومك وتتصل فيها بالجوهر الذي داخلك، ربما يحدث ذلك عبر الصلاة، أو عبر التأمل، أو عبر الصمت، هنا يتجلى فرح الكينونة... عندما ترتفع فوق العقل.

إذا كنت قادر على الاستمتاع بأمور بسيطة مثل سماع صوت المطر أو الريح، إذا كنت قادر على رؤية جمال الغيوم التي تجري في السماء، وأن تكون وحيدًا أحيانًا من دون أن تشعر أنك وحيد، أو بحاجة إلى المحرك الذهني المتمثل بالترفيه، إذا وجدت نفسك تعامل شخص غريب عنك برقة ومحبة ومن دون أي مصلحة...

كل هذا يعني أن فضاء قد انفتح أمامك، وإن كانت مدته الزمنية وجيزة.

عمل تيار الفكر الإنساني على مدار الزمن على إقصاء الإنسان عن مصدره، الذي لولاه لبقي متصلاً به... حين يحدث هذا الوميض الجميل، ينشأ شعور بالارتياح يقبع في الخلفية، إنه نعمة الكينونة. يقول إيكارت تول.

كثير من الشعراء والحكماء على مر العصور لاحظوا أن السعادة الحقيقية، التي أسميها فرح الكينونة، يتابع إيكارت تول، تكون في الأشياء البسيطة التي تبدو غير ملحوظة، معظم الناس في سعيهم الذي لا يهدأ لحدوث شيء مهم في حياتهم، يفوّتون باستمرار ما هو غير مهم، الذي قد لا يكون مهمًا على الإطلاق.

إن الوعي الداخلي بالفضاء (الداخلي) ومن أنت (ماهيتك) من حيث جوهرك هما الشيء نفسه، أي أن شكل الأشياء الصغيرة يفسح في المجال للفضاء الداخلي ويولد فرح الكينونة، والسعادة الحقيقية، من هذا الفضاء، ومن الوعي غير المشروط نفسه.

عندما تشعر بحيوية الجسد الداخلي، الحيوية التي هي جزء جوهري من فرح الكينونة.

فقط بالوعي والحضور يحصل فرح الكينونة وفرح الروح، السعادة مصدرها من داخل الإنسان لا من خارجه، عندها يصبح كل عمل تقوم به بحضور ووعي مصدر للبهجة والسعادة يقول إيكارت تول.

وهذا الأمر لا يتطلب جهد، فقط كن واعياَ لأدق التفاصيل، وأبسط الأشياء التي تقوم بها، فخلف الشكل والمظهر والفعل، هناك اللاشكل واللامظهر والجوهر، فقط كن متيقظًا.

الباب الثاني

من صور المعرفة

نغمة الحُب

استمع إلى صوت الناي كيف يبث آلام الحنين،

يقول: مذ قُطعت من الغاب وأنا أحن إلى أصلي

جلال الدين الرومي

قد لا يصدق الكثير ممن سيقرأون هذا الكلمات أن للحب نغمة كونية تتردد في أرجاء هذا العالم!.

هي تردد ذبذبات ٥٢٨ هرتز، المتواجدة في التصميم الطبيعي للحياة، والمسؤولة عن الطاقة التي يستمد الإنسان منها حيويته وكذلك الطبيعة... ذبذبة ٥٢٨ هرتز وتسمى أيضًا "نغمة المعجزة"، و"صوت الطبيعة"، و"تردد الكون"، لها قدرات عجائبية في ربط الإنسان روحيَا بالقوة المطلقة التي أوجدت هذا الكون... وكثير من العلماء أصر ومنهم كبلر على أن هذا الكون سيمفونية من الاهتزازات، وكل ما نراه أمامنا هو رقص لراقص يعصى على الإدراك.

تتواجد ذبذبة ٥٢٨ هرتز في أشعة الشمس حيث أن شعاع الشمس يصل إلينا عبر سلم يشبه إلى حد بعيد سلم الحمض النووي للإنسان بشكله اللولبي، كما توجد هذه الذبذبة في العشب الأخضر...

لقد ارتبطت هذه الذبذبة بالقلب ومشاعره ، وهي تحاكي نغمة "فا" في السلم الموسيقي المعروف "دو، ري، مي، (فا)، سو، لا، سي"، فهي تقع في الوسط، كما القلب، كما بالنسبة لشاكرات الجسم أو مراكز الطاقة في الجسم ، السبع.

تؤكد الكتب القديمة أن نغمة الحب هذه ذات التردد ٥٢٨ هرتز، قد سمعها الملهمين والمعلمين والكهنة الكبار خلال تأملاتهم من على سفوح الهيملايا...

ولذلك تستعمل هذه الموسيقى في التأمل، كما في الاسترخاء، ومعالجة الأرق، والشفاء من الأمراض، خصوصًا وأنها ترتبط بالحمض النووي عند الإنسان فتقوم بإصلاحه عند وجود أي ضرر به.

ترفع ذبذبة ٥٢٨ هرتز من سمو القلب، وتعيد له تناغمه مع الكون المقدس حيث السمو الروحاني بعيدًا عن عالم المادة وخداعها... يمكن لنا أن نشعر بذبذبة ٥٢٨ عند لفظ آه آه آه ، وعندما نأخذ نفس عميق فيصدر هذا الهمس بالآه... كما وأنه يمكن أيضًا أ ن نشعر بهذه الذبذبة عند الضحك وخصوصًا هاهاهاها...

تردد ٥٢٨ هرتز يؤثر في الماء، ولهذا تم استعمالها لتنقية المياه الملوثة في خليج المكسيك!

ذبذبة الحب ٥٢٨ هرتز صوت البداية... جربوا أن تسمعوه أو تشعروه!.

الإسقاط النجمي

رأيت ربي بعين قلبي

فقلت: من أنت، قال: أنت

الحلاج

الإسقاط النجمي هو عملية يقوم فيها الجسم الأثيري بمغادرة الجسم المادي ولكنه يبقى على اتصال معه.

وقد يحدث الإسقاط النجمي عند التعرض لحوادث تقارب الموت؛ حادثة، أزمة قلبية، أثناء عملية جراحية، الولادة، وغيرها... ولكن أيضًا تتم عبر الحلم الواعي، حيث يجد الإنسان نفسه كأنه في مكان آخر غير المكان الذي فيه جسده المادي طبعًا بأحاسيس وانفعالات وهيئة وزمن مغاير.

البعض يعتبر الإسقاط النجمي يحدث للإنسان مرات عديدة في اليوم الواحد، يتجسد في الجلاء البصري، الخروج الواعي من الجسم، إدراك الأحداث خارج نطاق الحواس، أو الحدس والحاسة السادسة والتخاطر.

الإسقاط النجمي هو حالة الوعي أثناء النوم، أي وعي العقل ويقظته بينما يكون الجسد غارقًا في النوم... يمكن أيضًا الشعور به عند بداية النوم حيث يشعر النائم وكأنه يسقط من ارتفاع... أو قد يجد نفسه أيضًا أثناء النوم مستيقظًا مذعورًا كأنه يهوي من مكان عال.

خلال الإسقاط النجمي يكون الجسم الأثيري واعيًا بما يحصل للجسم المادي، كأنه يراه من فوق، بصورة واقعية، أي باللحظة عينها التي جرى فيها الحادث، أصبحت التدريبات متاحة أمام المرء للقيام بالإسقاط النجمي بنفسه، وهو ما يعرف بالخروج الواعي من الجسد، والإبحار في العوالم المرئية وغير المرئية!.

عندما تحلم داخل الحلم ذاته، الوعي أثناء المنام، هو الإسقاط النجمي، وعند المتصوفة عرفت هذه الطريقة حيث يمكن للولي الخروج من جسده المادي والذهاب حيث يشاء، تشكِّل ما يسمى "الكشف"، تطوير الطاقة وتنميتها هي أحد الركائز الأساسية للإسقاط النجمي!.

هناك العديد من الطرق التي تساعد على الإسقاط النجمي، الأساس هو الاسترخاء الجسدي، ومن ثم الانضباط العقلي والخيال وأن تكون شاكرات الجسم مفعلة.

الجسم الأثيري

أنا هذا البخور الذي لا يضوع عطره ما لم يحرق

أنا هذا القنديل الذي لا يشعل ضوءه ما لم يشعل

طاغور

يعتبر البعض أن الجسم الأثيري هو النفس.

الجسم الأثيري يغذي الجسد المادي ويمده بالحياة والطاقة، وبرغم قربه من الجسد المادي إلا أن طبيعته مختلفة عن هذا الأخير، وترتبط صحتهما ببعضها، وهما متحدان وبتطابق كلي مع بعضهما البعض.

وظائف الجسم الأثيري الأساسية تقوم باستقبال الطاقة الكونية، كما يعمل على نقلها من وإلى الجسم المادي... والطاقة الكونية هي التي تحفظ لهذا الأخير تماسكه في الحياة الأرضية.

وهو لذلك يسمى الجسم الطاقي، ويتلقى الطاقة الكونية خلال النوم العميق والتأمل، ونقص الطاقة في الجسم الأثيري هو المسؤول عن الأمراض التي تصيب الجسد المادي.

الجسم الأثيري هو مركز تتموضع فيه الشاكرات السبع، أو مراكز القوة التي هي صلة الوصل بين الجسم المادي والجسم النوراني، يؤكد الروحانيون أن الجسم الأثيري هو الجسم الحقيقي للإنسان، والجسم المادي هو التعبير الخارجي له أي هو مظهره، فالجسم المادي يتلائم أكثر مع الحياة الأرضية، وما تفرضه عليه من شروط الوجود.

ويعتبر الجسم الأثيري حامل الوعي ومصدر القدرة على الإحساس، ويمكن للجسم الأثيري مغادرة الجسم المادي: عند النوم، أثناء التخدير في العمليات

الجراحية، عند الغيبوبة حيث ينسل الجسم الأثيري حاملاً معه الإحساس والوعي ويبقى على صلة مع الجسم المادي عبر ما يسمى "الحبل الأثيري" أو "الحبل الفضي".

أما الموت فإنه خروج الجسم الأثيري من غلافه المادي ومغادرته نهائيَا بانقطاع هذا الحبل الذي هو الفاصل بين الحياة والموت... وأكدت الأبحاث أن الأشخاص الذين بترت أعضاؤهم بقي لديهم الإحساس بوجود العضو المبتور، بحيث يمكنهم أن يتألموا ويتأثروا من خلال ملامستها!.

الهالة هي المحيط الخارجي للجسم الأثيري... في الموت يتحرر المقابل الأثيري، أي الإنسان الحقيقي، من رداءه الخارجي، ليعود هذا الأخير وينحل إلى عناصره الطبيعية، في حين ينتقل المقابل الأثيري إلى وسطه الجديد... ليتابع مصيره.

لعبـة الحيـاة

ما تبحث عنه، يبحث عنك

جلال الدين الرومي

بالنسبة للذات العارفة، هذه الحياة ليست أكثر من لعبة... تغوينا وتغرينا بعيشها، تجذبنا ببريقها، بسحرها... لكنها في النهاية ليست إلا الزيف!.

ولكن لماذا نأتي إلى هذه الحياة، إذا كانت أرواحنا خالدة؟ طالما كان علينا المرور في دار الفناء إذا كان علينا الخلود في دار البقاء؟

وراء هذا سر عظيم...

نأتي إلى هذه الحياة لكي نكتشف من نحن! لكي نعرف من نحن! ولكن الحياة تجذبنا فننسى الهدف الذي جئنا من أجله وننشغل بها!

في العيش والعمل والنجاح والحب والزواج... وفي كل إغواء الحياة، يركض الإنسان لاهثًا وراء تحقيق كماله، كماله المزعوم، النقص الذي يفرضه عليه المجتمع، ليحوله إلى مستهلك، إلى ضحية، وجلاد، ومنهك، وذاوي...

ولكن أليس الإنسان كاملاً؟ ألم يخلق على صورة الله ومثاله؟ هذه الحقيقة تغيب عن بالنا أثناء مشوارنا على هذه الحياة... نحن كائنات روحية تعيش تجربة إنسانية كما يعيد ويكرر الدكتور واين داير، ولكن كم شخص منا يعتقد بذلك؟

إذا سألت الشخص تعريفًا عن نفسه، سيجيب: اسمه!، عائلته!، مهنته، تعليمه، مواهبه، عنوانه السكني، طوله، ووزنه، طموحاته، أحلامه، سيقول كل المعايير التي رسمها له المجتمع في تحديد هويته، لكنه أبدًا لن يقول إنه روح، وإنه

عالم بحد ذاته، لأنه بكل بساطة لا يعرف أنه كذلك!.

لعبة الحياة أفرغتنا من ذاك الاتصال مع المصدر، مع القوة التي أوجدتنا، لذلك بتنا نشعر بغربة عن أنفسنا... نركض في الحياة وراء سراب يدعى الحياة!.

الحياة تكمن فينا، في خلود أرواحنا التي نزجرها في تفاصيل انفعالاتنا وأفكارنا ومشاعرنا وهي أوسع منهم... الحياة الحقيقية التي تكمن وراء هذه اللعبة التي تسمى الحياة.

لعبة الحياة ليس علينا أن نتقنها، بل علينا أن نعرف أنها مجرد لعبة...

أبواب الحُرية

لا أخشى أن يجهلني الناس

بل كل ما أخشاه هو أن أجهلهم

أن تخفى عني حقيقتهم

كونفوشيوس

كيف يمكن للمرء تحرير نفسه؟

كيف يمكن له أن يرى الحياة التي يعيشها على حقيقتها؟

الأمر يتوقف على الجهد الذاتي الذي يبذله المرء في تحصيل المعرفة، هذا الجهد هو ما يسميه البعض "القدر" يقول الحكيم الهندي فاشيستا ويتابع: بالجهد الذاتي والسعي يمكن للإنسان أن يصل إلى التحرر والانعتاق من هذا العالم المادي الزائف، إلى العالم الحقيقي الجوهري.

هناك أربعة أبواب تشكِّل مدخلاً للحرية:

- الباب الأول: ضبط النفس.
- الباب الثاني: روح السعي أو الهمة.
- الباب الثالث: القناعة.
- الباب الرابع: صحبة الحكماء.

يشكِّل ضبط النفس دواء لكل الأمراض الجسدية والعقلية، فالذي يرتدي درع ضبط النفس لن تصيبه الأحزان، لأنه يصبح على وعي كيف أن المتعة والألم يتطاردان ويلغيان بعضهما.

بضبط النفس قمة السعادة... في السعي للمعرفة يبدأ بالسؤال: من أنا؟ ومعرفة الحقيقة تنشأ من هذا السعي، وهذا السعي يولد الهدوء الذاتي، الذي

هو منبع السلام الأسمى، وهي أعظم حكمة، لأن معرفة الحياة تحررك منها.

في القناعة يتجلى رفض الرغبات... القناعة هي الاكتفاء بما يأتي دون السعي إليه، أن يقتنع المرء بنفسه، وبالقناعة تزهو نقاوة القلب، هي الربح الأسمى... وتفوق صحبة الحكماء المستنيرين كل الممارسات الدينية، وفيها أعظم حكمة، توسع ذكاء المرء وتقضي على الجهل والكآبة، بها نور الطريق وعبرها تتحقق رفقة القدر.

هذه القناعات الأربعة هي الطرق الأكيدة لإنقاذ الإنسان، وإذا لم يستطع الإنسان اللجوء إليها جميعًا فعليه أن يكتفي بتطبيق إحداها بإتقان، وسيجد تلقائيًا الأربعة بداخله...

عندما يكون العقل في سلام يتجه القلب نحو الحقيقة الأسمى، وعندما تهمد الأفكار المزعجة يتدفق السلام دون عائق، وعندما يمتلئ القلب بالسعادة الكاملة، ويرى الحقيقة، يصبح العالم مسكن للسعادة.

هذه السعادة المطلقة ممكنة فقط بمعرفة الذات، التي تجعلنا نتجاوز كل ما هو عابر وآني إلى ما هو ثابت وأبدي...

اعـرف نفسـك

هل يمكن للإنسان أن يتذكر إقامته كجنين في الرحم؟
ربما هدفنا في الحياة أن نعود ونتذكر هذه المرحلة!
إيكارت تول

لماذا كان شغل الإنسان الشاغل أن يعرف من هو؟

يقال إن سقراط هو من قال "اعرف نفسك"، ولكن البعض يؤكد أن هذه الحكمة وجدت قبله بكثير، وطالما وجدت منقوشة على باب معبد ابولون (رب الشمس والنور) في دلفي...

ربما تختلف الطرق لمعرفة الإنسان لنفسه، لكن أدقها يبقى أن يعرف نفسه بنفسه... قال أفلاطون: "إن كل ما يتعلمه المرء يكمن في قرارة نفسه أصلاً"...

فكل ما يمكن تحصيله هو في الأساس في أعماقنا، علينا أن نستشرفه، أن نعي وجوده، بل أن نحياه، من هنا يجب أن يكون النظر إلى الداخل بدل أن يكون إلى الخارج...

عندما يتمكن الإنسان من معرفة نفسه سيعرف بالتالي كل ما هو محيط به في هذا العالم، نظراً للعلاقة القائمة بينهما... وتحسب أنك جرم صغير، وفيك انطوى العالم الأكبر.

إن إدراك الإنسان لنفسه يجعله يدرك الحقيقة، الحقيقة المطلقة، فكونه الخاص هو صورة مصغرة عن كونه العام الواسع، وجوهر الفرد هو ذاته جوهر الكون، إن معرفة الإنسان لنفسه أساس المعرفة، لأنها تجعله يكتشف سبب وعلة وجوده، ويعرف بالتالي كيف يعيد الاتصال بالروح العظمى التي أتى منها...

معرفته لنفسه ستقوده إلى معرفة مصدره "من عرف نفسه فقد عرف ربه"... "اعرف نفسك" ليست مقولة فلسفية، إنها تجيب على أكثر الأسئلة إلحاحًا التي طرحها الإنسان على امتداد تاريخه على هذه المعمورة.

لماذا وجد الإنسان؟ ما الهدف من وراء الحياة؟ "وفي انفسهم أفلا ينظرون"، إن غاية الوجود يكمن في هذه المعرفة، بأن نعرف من نحن... نحن قبس النور الإلهي!.

طالما كان سقراط يؤكد أنه يسمع صوتًا إلهيًا داخله وهو يصغي له، وهذا الصوت يمنعه عن الذهاب إلى الساحات العامة ومشاهدة الإعدامات... هذا الصوت الداخلي كان ملهمه ومرشده، وهو ذاته الموجود فينا وعلينا الإصغاء له.

الطاقة الأنثوية لإنقاذ العالم

لأن كل الناموس في كلمة واحدة يكمل:

أن تحب قريبك كما تحب نفسك

يسوع المسيح

يربط البعض بين ما آلت إليه الحياة من حروب ودمار وبين اعتماد الشمس كمرجع لحياة الإنسان على كرتنا الأرضية.

إن ما نشهده اليوم من صراعات وحروب يعود إلى تحكم طاقة الشمس بنا، وهي الطاقة الذكرية، حيث الأهمية للمادة بعيدًا عن الروحانية التي هي طاقة القمر أو الطاقة الأنثوية!.

لقد نعمت البشرية بحالة من الرخاء والازدهار عندما كان القمر هو المرجع الأساسي للإنسان، بكل ما يحمله من صفات الخصب، والفن والوفرة والحب والجمال.

عند ارتباطنا بالشمس يكون اليانغ هو المسيطر ويكون جل ارتباطنا بالعالم المادي، الملموس، الفيزيائي، الذي يمثل النار والهواء من العناصر الأربعة... أما عندما يكون ارتباطنا بالقمر فيكون الين هو المسيطر، ويكون ارتباطنا بالعالم الروحي عظيمًا، ويمثل الماء والتراب من العناصر الأربعة.

طاقة الشمس هي طاقة المذكر! ولا يجب أن يغيب عن بالنا أن الشمس في كل اللغات الأجنبية ما عدا العربية هي اسم مذكر.

طاقة القمر هي طاقة مؤنثة!، وأيضًا لا يجب أن يغيب عن بالنا أن القمر باللغات الأجنبية هو اسم مؤنث.

طاقة الشمس هي طاقة الكهرباء، وهي التي تسيطر على حياتنا اليوم، طاقة القمر هي طاقة المغناطيس، كانت تسيطر على حياة أجدادنا في الأزمنة الغابرة، طاقة الكهرباء تنتقل في خطوط مستقيمة ومتقاطعة، بينما طاقة المغناطيس تنتقل بشكل بيضاوي وشبه دائري.

إن تداخل الأمواج الكهرومغناطيسية الذبذبية المرتبطة بالين واليانغ تنتج عنها طاقة أخرى هي طاقة حياة وولادة الكائن الجديد أي الأطفال، وهو طاقة الحب الذي يجمع بين الرجل والمرأة.

طاقة الشمس هي طاقة العقل، السلطة، الظاهر، قوة الذكر، القوة المبدعة، تجسد الحركة.

طاقة القمر هي طاقة الحدس، الإلهام، والغيب، قوة الأنثى، طاقة الجمال والفن والخيال والسكون، الطاقة الأنثوية هي التي ساهمت في علوم الفلك، والنظر إلى السماء والنجوم... واكتشاف أبعادها وميزاتها، وعرف أن للقمر ٢٨ منزلة هي التي شكلت ما يعرف بالشهر القمري.

الطاقة الذكورية التي اتخذت التقويم الشمسي اعتبرت الشهر ٣٠ أو ٣١ يومًا، العمل والكسب المادي هو أبرز ميزاتها حيث تهدف للسيطرة على الأرض أو بشكل من الأشكال تدميرها!!...

وعليه فإذا أردنا إنقاذ كوكبنا ما علينا إلا الاعتماد على الطاقة الأنثوية التي أهملت طويلاً في غياهب الرجولة.

الغدة الصنوبرية : هل تفك شيفرة الروح؟

في كل مرة تلفظ كلمة "أنا"

تكون تتحدث عن الرب

واين داير

الغدة الصنوبرية **pineal gland** وتقع في أسفل النخاع الشوكي وراء الغدة النخامية، وراء العينين، تظهر عند الجنين في شهره الخامس، وتبقى معه لكنها تأخذ بالصغر كلما تقدم في العمر.

تسمى العين الثالثة والعين الروحانية والعين البدائية، أو مركز البصر الداخلي، تعتبر هي الرابط ما بين العالم الحسي والعالم الروحي، وتتأثر بالنور والظلمة وتعتبر مركز استقبال الطاقة الكونية.

تلعب دورًا في تطور الحياة الجنسية عند الإنسان وهي تكون كبيرة عند الأطفال بينما تتوقف في عمر ١٧ سنة، بداية البلوغ الجنسي عند الإنسان، وبعض الإصابات والأمراض التي قد تصيب بالضرر هذه الغدة عند بعض الأشخاص تجعل رغبتهم الجنسية تنضج قبل الأوان!!.

تزن الغدة الصنوبرية ٠,١ غرام، وهي بحجم حبة الفاصوليا، وهي مسؤولة عن إفراز الميلاتونيين الذي يلعب دورًا حيويًا في حياة الإنسان، ويفرز هذا الهرمون أثناء الاسترخاء والنوم والتامل.

تفرز الغدة الصنوبرية أو العين الثالثة هرمونات تؤثر في ديناميية الجسم البيولوجية، كما تؤثر في الحالة العاطفية والنشاط العقلي والساعة البيولوجية عند الإنسان، وهي من الغدد الصماء المرتبطة بالمخ.

تعتبر العين الروحانية التي تستطيع اختراق المادة إلى ما وراءها، تعتبر المصدر

الأساسي للقوة الأثيرية، التي تربط ما بين الإنسان وأثيره، ولهذا هي مركز القوة الخارقة لدى الإنسان إذا امتلكت الظروف الملائمة لها.

يقال إن تنشيط الغدة الصنوبرية أو العين الثالثة يكون بالنظر في المرآة في نقطة معينة ما بين العينين، لمدة عشرين يومًا لمدة ساعة يوميًا، وبعدها سيرى الرائي نورًا أبيض يخرج من الرأس، يدعى "النور في الرأس"، لكن هذا النور يتخذ شكل جسد الرائي، ويمكنه أن يسافر في الزمان والمكان، وإلى حيث أراد.

عند تنشيط الغدة الصنوبرية يصبح للرائي قدرة كبيرة على الاستبصار إذ تنجلي الرؤية وتنقشع، وقد يكتشف قدرات خارقة تصل إلى التنبؤ، واختراق الحجب الكونية، لأنه بداخلها الخريطة الكاملة للأثير!.

عرفت الغدة الصنوبرية أو العين الثالثة عند الإغريق القدماء وسميت مقعد الروح، أما العلم اليوم فلا زال يقف عاجز أمام فك شيفرة هذه الغدة... اعتبرها الفيلسوف ديكارت أنها الجهاز المنسق بين الروح والجسد، أما العالم الفرنسي ديسكارتسي فاعتبرها مقر الروح البشرية.

يعتبر المتصوفة أن العين الثالثة أي الغدة الصنوبرية تكبر بالتأمل والسجود، وتضعف بالترف والبعد عن الله... الغدة الصنوبرية هي الخلية الأولى التي أوجدت الإنسان وربطته بهذا الكون، ولهذا فهي أكبر عند الإنسان البدائي منها عند الإنسان الحضاري.

يرد البعض وظيفة الغدة الصنوبرية إلى "البصر المغناطيسي"، والحدس، وتوارد الأفكار، وفي هذا يفسر المختصين أن الغدة الصنوبرية هي المسؤولة عن استقبال الموجات الكهرومغناطيسية التي تصدر من الآخرين، ولهذا يمكن التواصل عن بعد مع الآخرين، أو ما يسمى الحاسة السادسة، وتعتبر هذه الغدة اللاقط والمرسل لهذه الموجات.

وتعتبر الايزوتريك أن "سر وجود الغدة الصنوبرية يكمن في كونها آداة البصر

الداخلي في الإنسان، وإنسان الماضي الغابر، قبل أن يتكون جسده المادي الكثيف، كان كيانًا هيوليًا، يملك آداة البصر أشبه بالعين في منتصف ما كان يمثله الرأس وهي ما صارت تدعى بالغدة الصنوبرية بعد أن غارت داخل رأسه".

الغدة الصنوبرية لا تزال تشكِّل لغزًا للعلم، فهل يصل الي كشف كنهها الروحانيين، قبلهم؟.

الرقم ١٣

قم بعملك بقداسة وتكرس،

ودع عنك الارتباطات

وساو بين النجاح والفشل،

هذا التوازن في الذهن يدعى يوغا

البهاغا فيديتها

كثير من الأشخاص يتشاءمون من الرقم ١٣ بدون معرفة السبب...

طبعًا لن نصدق أن مصدر الخوف يعود إلى أن حواء قد أعطت التفاحة لآدم يوم جمعة الموافق ١٣ الشهر... كما أيضًا لن ينطلي علينا أن قابيل قتل أخاه هابيل في هذا التاريخ.

يعتبر البعض أن إشاعة الخوف والتشاؤم من الرقم ١٣ يخفي وراءه هدفًا عميقًا يكمن في سر وقوة هذا الرقم... فخبراء الأرقام ومعانيها يشيرون إلى أن الرقم ١٣ له علاقة بعلم الغيب، ولديه قوة وقدرة للتواصل مع العوالم الأخرى.

يجسد الرقم ١٣ مجموع أبواب المعرفة في اللاوعي الإنساني، لقد تحدثت الفلسفة اليونانية عن ١٣ نوع من المعرفة موجودة بداخلنا، من يفهم الرقم ١٣ يحصل على مفاتيح الطاقة والسلطة... هو رقم سحري، منع على العامة من معرفة أسراره وتم تخويفهم منه قصدًا.

تخفي "زهرة الحياة" في طياتها رمزًا سريًا يمكن تمييزه من خلال تحديد ١٣ دائرة داخل مخطط الزهرة، الشكل الكلي، وهي "ثمرة الحياة"... رمز "ثمرة الحياة" يحتوي على ١٣ منظومة معلوماتية، كل منها تفسر مظهر مختلف من

الواقع الذي نعيش فيه، وتستطيع توفير مدخل لكل ما هو مخلوق، بدءاَ من أصغر عضو في جسم الإنسان حتى أكبر المجرات في الكون.

١٣ دائرة مجموع "ثمرة الحياة" تشير إلى الإنسان، أي الكائن البشري... لعل الأمر يخفي في طياته معرفة عميقة، وليس علينا التصديق بأنه رقم ملعون يرتبط بالنحس وسوء الحظ.

تتفاوت نظرة الشعوب إلى الرقم ١٣، البعض يعتبره رقم الحظ كما في الصين واليابان... لدى شعوب الأزتيك (شعوب أميركا الأصلية) يعتبر العدد ١٣ رمز الزمن ويمثل انتهاء السلسلة الزمنية، وأيضًا يسود الاعتقاد لديهم أن هناك ١٣ سماء، أما لدى قبائل المايا فإن "إله السماء" هو الإله ١٣ إلى جانب الكواكب الاثني عشر.

العين الثالثة

لا تصير عين البصيرة حادة

إلا إذا ضعفت عين الجسد

أفلاطون

يسميها البعض البصيرة، التي تستطيع اختراق الحجب، أو الناصية وهي موصولة بالجسد الكوني... حدد العلماء عملها من خلال الغدة الصنوبرية الموجودة في الدماغ.

العين الثالثة التي تعبّر عن الحدس، كانت وسيلة التواصل بين الناس في نقائهم الأول... هي اللغة التي يتم التواصل بها في الأحلام، حيث لا يوجد كلام ولكنك تستطيع التواصل مع كل شخصيات الحلم والتفاهم معهم.

يعتبر البعض أن العين الثالثة هي من أدوات الروح... بالرغم من الشوق الذي يعترينا لفتح العين الثالثة لدينا، إلا أن التجارب تؤكد أن هناك حكمة إلهية بأن تكون مقفلة أو ضعيفة الفعالية، فالأشخاص الذين يتمتعون بها قوية يعانون أشد المعاناة.

يعتبر الخبراء الروحيين أن العين الثالثة يمكنها التقاط ذبذبات سماوية، ولهذا فالبعض ينصح لتقوية وفتح عينه الثالثة، الاستماع إلى ترددات موجات ألفا أو النغمة ٩٣٦ هرتز، وهي النغمة الكونية التي تتردد في الأرجاء ولكننا لا نستطيع التقاطها عبر قوانا الخمس المعروفة.

إذن تساعد العين الثالثة على رؤية واستشعار وسماع واقع الترددات العليا، كما أنها تستطيع التقاط الإيحاءات والأفكار والصور الصادرة من عقل الإنسان، يمكن من خلالها الدخول إلى نظام الكارمات، واستقبال الترددات الكونية.

اللون البنفسجي يقوي العين الثالثة ويوضح الرؤية، لأنه لون الشاكرا السادسة وهي العين الثالثة، ضمن شاكرات الجسم السبع.. أما أكثر ما يشوش العين الثالثة فهو الأفكار، لذلك من التمارين الأساسية لفتح العين الثالثة هو إسكات الأفكار، وتهدئتها إضافة إلى قلة الكلام.

وعلى صعيد آخر، أكد العلم حديثًا أن الناصية تشكِّل مجموع شحنات كهربائية موجودة في مقدمة الرأس، وعند السجود فإن احتكاكها بالأرض يجعلها تخرج الشحنات السالبة وتدخل الإيجابية التي تغذي شعيرات الدماغ بالدم.

هنا علينا أن نشير إلى أن الأشخاص المصابين بداء الصرع (أو الكهرباء بالرأس بحسب ما هو شائع) غالبَا ما يقال إن لديهم رؤية وحدس أكثر من غيرهم، مما يدل على أن العين الثالثة لديهم تعمل بشكل كبير... البعض يعتبر أن وضع الحجب على العين الثالثة هو لصالح الإنسان وخيره.

الـظـل

الخيال أعظم من المعرفة

أينشتاين

الظل هو لعبة الضوء على كل ما هو متجسد... لا تدع المتجسدات الضوء يتخللها فتعطي صورًا معتمة عنها هي ظلها... هل يحتمل الظل معاني أخرى؟

يرى أفلاطون أن العالم الحسي هو انعكاس الأفكار، فالإنسان لا يترك النفس تفلت بحرية لتنضم إلى عالم الأفكار، ولذلك فإن غالبية الناس تتعلق "بإنعاكاسات الأفكار" التي يرونها بعالم الإحساس، ولهذا فجميع الظواهر الطبيعية ليست إلا ظلال للأشكال أو الأفكار الأبدية.

هنا يبتعد أفلاطون عن الصور المرئية للظل، بل إنه يتناولها من حيث الوجود، ويقول إن غالبية الناس تكتفي العيش بين الظلال، معتقدين أن هذه الظلال هي الأمر الوحيد الموجود، ولا يعرفون أنها ليست إلا صور، وفي هذه الحالة ينسون الطبيعة الخالدة لنفوسهم.

وهذا ما يبدو عليه الإنسان اليوم يرى مظاهر الوجود فيكتفي بها متناسيًا أن وراء هذا الوجود خالق مبدع... الظل هو الصورة المبهمة عن المتجسد، الشجرة تغدو شبح والأصابع تصبح حيوان وتتداخل الصور في الظلال سامحة للعقل بأن يفسر كما يريد.

يعتقد بعض العلماء أن هناك عالم آخر قائم إلى جانب هذا العالم، عالم موازي لعالمنا، هو عالم الظل، فكل ما هو صورة وتجسد في هذا العالم له ظل وتجسد في العالم الآخر.

وقد لفتتني هذه المعلومات؛ "ويسجد لله كثير من المخلوقات في الأرض

والسماء وهالتهم تشترك أيضًا في السجود وهذه الهالات هي الظلال التي جاء ذكرها في القرآن الكريم، "وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَظِلَالُهُمْ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ".

يقول الكاتب عبد الرسول محمد: "إن كرم الله الفياض على الوجود أغدقت علينا نعمة التمتع بالظل الإلهي الذي جعله قبل بزوغ شمس يوم جديد، وهي فترة ما بين الطلوعين ما بعد طلوع الفجر الصادق إلى ما قبل طلوع الشمس، وأشار إليه في قرآنه الكريم بالظل الممدود (أَلَمْ تَرَ إِلَىٰ رَبِّكَ كَيْفَ مَدَّ الظِّلَّ وَلَوْ شَاءَ لَجَعَلَهُ سَاكِنًا ثُمَّ جَعَلْنَا الشَّمْسَ عَلَيْهِ دَلِيلًا) وهي الفترة التي لا تحسب من الليل ولا من النهار بل هي (ظلا ظليلاً)".

هوة أم قطيعة

هل بمقدورك أن تجلو مرآتك الداخلية

فــــلا تتـــرك عليهــــا أثـــر؟!

التاو

لا يزال العلم متكتمًا حول تاريخ الإنسان على هذه الأرض، فبينما تربط وجوده بانتهاء العصر الجليدي الأخير منذ عشرة آلاف سنة، تشير الآثار إلى أنه قد وجد قبل ذلك بعهد سحيق.

وبينما تحاول نظرية داروين أن تثبت أن الإنسان قد تطور من قرد إلى إنسان، تشير اللقى والنقوش الأثرية إلى إنسان قديم عرف تطور كبير... ترى لماذا يحاول العلم أن يطمس تاريخية وجود الإنسان على هذه الكرة الأرضية؟ بل لماذا يحاول التخفي عن موضوع تقدم الإنسان الذي كان يفوق تطور ما وصل إليه الإنسان في القرن الواحد والعشرين؟

إذا كان لا يسعنا الإجابة عن العلم، لكننا نعتقد أن أحقية الأسئلة مشروعة... طالما تساءلت لماذا كانت الآثار توجد على مسافات عميقة عن وجه التربة، لماذا توجد الآثار عميقة تحت سطح الأرض؟.

بعد قراءات عديدة عرفت أن هناك العديد من الحضارات وجدت وأبيدت عن وجه هذه الأرض- رغم أن البعض يقول إنها اختفت- بل وهناك حضارات وأمم عرفت أرقى أنواع العلوم والتكنولوجيا والفلسفة والهندسة والعمران ولكنها أيضًا اندثرت.

ترى ما الذي أدى إلى اندثار تلك الحضارات؟

بعض النظريات ترجح حصول حرب مدمرة على وجه الكرة الأرضية، معها

اختفت مثلاً حضارة "راما" وحضارة "الأطلنتس".

لماذا ليس هناك العديد من الدراسات حول هذا الأمر، لماذا لم يتوصل أحد إلى فك شيفرة هذه الألغاز كان يعرف حقيقة من بنى الأهرام، ولأي هدف بنيت الأهرام؟، من بنى قلعة بعلبك، ولماذا؟ ما هي الحضارة التي بنت نازاكي، ولأي هدف؟ وغيرها وغيرها المئات من الشواهد الموجودة التي ليست إلا ألغاز بالنسبة إلى إنسان اليوم.

هل صحيح أن الإنسان فيما مضى عرف تقدم جعله يسكن عوالم أخرى وكواكب أخرى؟، إذا كان الأمر كذلك فلماذا لم تصلنا هذه المعرفة؟... هل صحيح أن الإنسان بتفوقه التكنولوجي ذهب للسكن في كواكب أخرى تاركًا هذه الأرض للمرضى والجهلة والقتلة؟.

هل بيننا وبين الحضارات السابقة هوة أم قطيعة؟ سؤال سيبقى برسم الإجابة...

الشاكرات

كل ما هو فوق، هو تحت أيضًا

حكمة قديمة

كل ما هو فوق، هو تحت أيضًا...

الشاكرات هو مراكز الطاقة في الجسم الإنساني، هي بمثابة عجلات تتلقى الطاقة الكونية وتبعثها في الجسم... يؤكد خبراء الطاقة أن الجسم يتخذ العديد من مراكز الطاقة إلا أنه يوجد سبع شاكرات رئيسية على امتداد الجسم، كل واحدة منها لها دور محدد في تزويد الجسم ما يحتاجه من الطاقة، لكل شاكرا ذبذبة معينة.

هذه الشاكرات هي:

- **شاكرا الجذر: وموقعها في أسفل الأعضاء التناسلية، وأسفل العمود الفقري، مرتبطة بغريزة البقاء، وهي مسؤولة عن الطاقة الحيوية والجسدية، عنصرها الأرض ولونها أحمر، هي مصدر القيم والمعرفة والمتعة الجسدية.**
- **شاكرا العجز: مركزها أسفل البطن، تحت السرة قليلاً، ترتبط بالإبداع والجنس والعلاقات العاطفية لونها برتقالي، عنصرها الماء... هي المسؤولة عن احتياجات الجنس والخلق والتعليم والصداقة والعاطفة.**
- **شاكرا الضفيرة الشمسية: موقعها فوق السرة وهي مركز الطاقة في الجسم وقوة الغريزة لونها أصفر، هي مصدر الفهم والتطور النفسي وهي مرتبطة بعنصر النار، هي المسؤولة عن الأنا والذات والاندفاع.**
- **شاكرا القلب: وتقع وسط الصدر لجهة القلب، ترتبط بمشاعر الحب**

ولونها أخضر، عنصرها الهواء وهي مركز الحب والروحانيات والعواطف والأحلام، وتعتبر أهم شاكرا لأنها تتصل بشاكرا التاج، تربط الجسد والعقل والروح.

- **شاكرا الحنجرة أو الحلقية**: وتقع أسفل الرقبة وهي المسؤولة عن التعبير والتواصل ومهارات الطلاك والسطينة الداخلية لونها أزرق سماوي، عنصرها الأثير، هي مركز الاتصال مع النفس ومع الآخرين والتعبير وخلق الأفكار والكلام والكتابة.
- **العين الثالثة**: تقع في الجبين بين العينين، وهي مركز الوعي والإدراك والبصيرة، لونها بنفسجي، وهي مسؤولة عن الرؤية والتنبؤ، لونها الأزرق النيلي، عنصرها غير محدد ويغلب عليه النور، وهي مصدر البصيرة ومركز الطاقة الروحية والسمو.
- **شاكرا التاج**: وتقع أعلى الرأس وهي وسيلة الاتصال بالطاقة الكونية، لونها أبيض، وهي مسؤولة عن الحدس والقدرات الروحية والإلهام والتنوير والتلقي الإلهي، لونها بنفسجي، عنصرها غير محدد، وهي مصدر الروحانية والاتصال بالمطلق وتأتي باللاوعي الكوني، تمثل الحكمة، عندما تكون الشاكرا التاجية مفتوحة سوف يعلم الإنسان كل شيء.

البعض يعتبر هذه الشاكرات هي اللطائف السبعة التي تنتج عنها الهالة النورانية المشعة البيضاء المحيطة بالإنسان.

ناسكة إيفرست

اللــــــــه روح العــالـــــم

والذيـــن يسجـــــدون لــــه

فبالروح والحق ينبغي أن يسجدوا

يسوع المسيح

بينما كنت أتابع وثائقي عن التيبت، في تلك الجبال التي تنتمي إلى السماء أكثر من انتمائها إلى الأرض، شدني أمر امرأة أو ربما يصح تسميتها قدسية... أو كما يعتبرها أهالي المنطقة "الأسطورة"... ربما يقل المشهد عن ثلاثة دقائق، إلا أنه كان كافيَا ليصل إليّ وهج من النور والحب الأثيري.

راهبة اعتزلت الحياة، وأقامت في معتزلها في أعلى الجبل، وتفرغت للصلاة منذ ٤٥ عام، لقد كرست كل لحظة من حياتها في الصلاة غناء، لأجل "الكائنات الحساسة"، كرست صوتها في ابتهالات مباشرة إلى السماء من على سفح ذاك الجبل القريب من إيفرست، ليلاً ونهارًا لأجل البشر ليتحرروا من معاناتهم سواء الداخلية أم الخارجية.

إنه لأمر مؤثر حقًا أن يقوم أحد ما في هذا العالم للصلاة من أجلنا!.

يروي الوثائقي أن هذه الراهبة البالغة من العمر ٨٤ عام كانت تتمتع بجمال مميز، لكنها رفضت الزواج، وكرست نفسها لسعادة "الكائنات الحساسة"، حيث لا تغادر كوخها أبدًا... كيف استطاعت امرأة في التيبت أن تشعر بأن البشرية جمعاء تحتاج إلى صلاتها وغناءها؟

بل كيف استطاعت أن تخلع عنها هذه "الأنا" التي تميز كل إنسان فينا وتعلن توحدها مع "النحن" الذين بالكاد نعرف أنها موجودة... لتغني لنا وتدخلنا

بصوتها "الصارخ في البرية" في وحدة هذا الوجود؟.

إنها معجزة الحب... الحب للعالم، الحب للخلق والخالق، الحب للوعي، الحب للوجود، الحب لكل ما هو كائن، متجسد أو غير متجسد، امرأة في أقاصي التيبت تركت وراءها كل ما هو مريح ودافئ ولامع ونفيس، لتنشد لأجلنا الدفء والراحة والسلام.

استطاعت هذه المرأة أن تتخطى تلك الحواجز والسدود التي أقامتها الأجساد فيما بينها لتعيد اللحمة والاتصال مع كل ما يجمعنا، فنحن في النهاية وحدة واحدة وإن اختلفت أشكالنا.

ابتهالات لأجل جميع "الكائنات الحساسة"، تكررها ساعة تلو الأخرى، على مرأى من قمة جبل إيفرست... لفتني التعبير المستعمل لأجل وصف الإنسان أو تسميته "الكائنات الحساسة"، هل نتمتع بالحس الكافي لنلحظ وجود روح في الأقاصي تصلي من أجلنا؟.

في النهاية لسنا إلا "كائنات حساسة"...على لسان ناسكة إيفرست...

الصوت المرئي

بدأ هذا الخلق يظهر
من خلال وجود الكون النغمي غير المجزأ،
كما تظهر الأحلام في وعي النائم
فاشيستا

كل شيء يدين بوجوده إلى الصوت حتى الصور!!.
فالصوت هو العامل الذي يجمع الأمور ببعضها، وهو أساس الأشكال...

في البدء كانت الكلمة، الكلمة تأتي من خلال الصوت... "كن فيكون"... إن دراسة الصور المرئية للصوت والترددات يطلق عليه نظرية السيماتكس، حيث للأشكال ومهما كانت صلبة اهتزازات معينة يمكن تحويها إلى صوت تكشفه السيماتكس، ونتيجة الاختبارات لوحظ أن اهتزاز سطح معين للوحة أو غشاء معين نتيجة تعرضه لموجات صوت وموسيقى، ينتج عنه اهتزاز تؤثر على السائل أو الذرات الموضوعة على السطح وتبدأ بالتفاعل مع الصوت والتحرك وفقًا لقوة الاهتزازات الصوتية.

فالموسيقى تؤثر بالمواد وينتج عنها اهتزازات، هذه الاهتزازات هي أنواع من الموسيقى متناغمة، حيث ترقص المواد مع النوتات وتنسجم معها كأنها تسمع الألحان.

وكذلك المواد السائلة والمواد الصلبة الموضوعة قرب الآلات الموسيقية أثناء العزف، أدت إلى تشكيلات هندسية تتناسب مع كل نغمة ونوتة موسيقية، لكن ما لاحظه الخبراء أن تفاعل أكبر حصل مع السوائل الممغنطة، وهي عبارة عن عدة زيوت مخلوطة بذرات الحديد، حيث كانت أكثر وضوحًا واستجابة

للصوت.

ونتجت اهتزازات مميزة للثلج مثلاً، صوراً رائعة، بعدما تم تعرضها لموسيقى، كانت تأخذ أشكال متناغمة وتهتز وفقًا لإيقاع النغمات، علماً أن التجارب التي أجريت على الرمل أو الملح أو الماء أو الثلج، جعلت هذه المواد تهتز وتترك أشكال صوتية وليس كامل السطح الموضوعة عليه.

السيماتكس هي محاولة تسعى لجعل موجات الصوت مرئية، وقد قامت عدة تجارب على الموسيقى؛ منها سيمفونية بيتهوفن، وقد أظهرت السيماتكس صورة فنية رائعة لهذه الموسيقى... يعتبر البعض أن السيماتكس آداة سحرية، كالنظر عبر نظارة إلى عالم خفي، وذلك بكشف جوهر الأشياء غير المرئية، الفرضية تقترح بأن يكون للصوت شكل، بهذه البساطة، كيف يمكن أن نجعل شكل للصوت أو حتى..... للرائحة؟ هذه هي السيماتكس.

يقول منظرو السيماتكس: ما يزال هناك الكثير ليتم اكتشافه، فكروا للحظة في أن يكون للصوت شكل، ولقد رأينا أنه يمكن أن يؤثر على الموضوع والشكل يتسبب في المسألة، بعد ذلك خذ قفزة وفكر حول تشكيل الكون، وفكر حول الصوت الهائل الناتج عن تشكيل الكون، وإذا فكرنا في هذا نوعًا ما ربما يكون للسيماتكس تأثير على تشكيل الكون نفسه.

يأخذ الإنسان من طبيعة ما يأكله

قل لي ماذا تأكل،

أقل لك من أنت!.

ربما لم يخطر لك على بال أن تنظر إلى الأشخاص وتراهم يشبهون بعض الحيوانات، طالما لفتني الأمر!.

إن ما نأكله ينعكس على وجوهنا وأشكالنا، فنصبح نشبه البقر أو الغنم أو الخنزير أو الماعز أو الأرنب أو الدجاجة أو الحوت أو السمك أو العصفور أو الحمامة... أو... أو... أو...

ها إني أرى الابتسامة على وجهك!! ربما لم تنتبه قبل الآن إلى الشبه بين الإنسان والحيوان... المهم أننا لا نأخذ فقط مواصفات الحيوانات التي نأكلها بل أيضًا نأخذ سمات النباتات، إذا كنا نباتيين!.

غالبًا ما يوصف الأشخاص الذين يأكلون لحوم بأن قلوبهم قاسية، وعلى العكس غالبًا ما يوصف النباتيين بأنهم يتمتعون بقلوب رقيقة، شخصيًا لن أصدق أن نباتي سوف ينضم للقتال في إحدى الفصائل المتصارعة في عالمنا ليتلذذ بالدماء من حوله.

من المعلوم أن الغذاء الذي يتناوله الإنسان يدخل جسده لتجديد خلاياه ومده بالطاقة التي يحتاجها، فالأكل يتحول إلى طاقة في جسم الإنسان، وهنا نتوقف عند نوع الطاقة التي نريد أن نمد أجسادنا بها.

علميًا يقال إن بعض الأطعمة تؤدي إلى الكسل والخمول، وبعضها يؤدي إلى النشاط والحركة، بعضها يتعب الجسم والنفس، وبعضها مصدر الصحة والعافية، تمدنا الطبيعة بكل فصل من الفصول ما نحتاجه من أطعمة

ومأكولات تتناسب مع طبيعة الطقس والمناخ.

الطعام يمد الخلايا بما تحتاجه للبقاء سليمة... وعلى هذا فإن ما نأكله تتوقف عليه صحتنا وقوتنا ونفسيتنا... ربما لن نشعر بالضرر الذي يقدمه لنا الغذاء حتى نقع في مشكلة صحية.

إن أفكارنا ومشاعرنا ترتبط بشكل كبير بما نأكله، وما ندخله إلى أجسادنا، وهي تتأثر به، ولهذا فإن أجسادنا تمرض نتيجة الهرمونات التي يحقنون بها الحيوانات والأسمدة التي يضعونها للنبات والثمار والخضار، كل ما نأكله يتحلل في أجسادنا.

يعود مرجع أفكارنا ومشاعرنا إلى الدماغ الذي يتألف من مجموعة من الخلايا العصبية، وهذه ككل الخلايا في جسمنا تحتاج الغذاء المناسب، لتعمل بشكل مناسب، ولكن إذا حمل إليها الدم الذي تغذى على مواد غير ملائمة فإن صحة هذه الخلايا وطبيعة عملها ستتأثر.

مقولة "نحن ما نأكل" للفيلسوف الألماني فيورباخ.

حقبة التحول الروحي

ليس من علامات الصحة العقلية

أن يتكيف المرء مع مجتمع مريض

كريشنامولاتي

تنبأت كتب المايا في نهاية العالم بتاريخ ٢١ كانون الأول/ ديسمبر عام ٢٠١٢، لكن العالم لم ينته!.

بحسب الدراسات، لقد أسيء تفسير هذه النبوؤة إن صحت التسمية، لأن ما أشير إليه في نبوؤات المايا هو أن حقبة ستنتهي لتبدأ حقبة أخرى.

لقد بدأت الحقبة الماضية بحسب المايا عام ٣١١٤ قبل الميلاد، وانتهت في ٢١ كانون الأول/ ديسمبر، أي بعد انقضاء الباكتون ١٣ ويعادل الباكتون الواحد ١٤٤ ألف يوم، أي حوالي ٣٩٤ سنة تقريباً، وهكذا فكل حقبة تحتاج إلى هذه المدة لكي تنتهي، وقد بدأت حقبتنا الحالية في ٢١ كانون الأول/ ديسمبر عام ٢٠١٢ وهي ستستمر أيضًا ١٤٤ ألف يوم... بحسب المايا نحن نشهد فجر جديد لعصر جديد، وفي هذا العصر يصبح الوعي أكثر بالمجرة، أي أن الوعي البشري سيصبح أكبر للكون وكواكبه وشموسه.

في كتاب له يقول دكتور كولمان: إن تقويم المايا لا يرتكز على دورات فلكية، تقويم المايا هو وصف للطاقات السماوية، أمثلة وأقطاب للوعي التي تبث من قلب السماوات أو الشجرة الكونية التي نحن في صدى معها، ومن خلال هذا الصدى، وعينا وكل وعي يصدر في الحقيقة من ذكاء المبدأ الرئيسي في الكون؛ سيتعزز الحدس، والطاقات الروحية عامة وإعادة الاتصال بالخالق بعد مرحلة من طغيان المادية على حياة الإنسان وخصوصًا الغربي.

أما بالنسبة إلى علم الفلك، فإننا نبدأ الآن مرحلة جديدة هي برج الدلو البرج الهوائي، لذلك سيكون الاهتمام منصباً في هذه الحقبة على الهواء وبالتحديد على ذبذبات الهواء أو تكنولوجيا الاتصالات، ولكن أكثر سينصب الاهتمام على الأثير.

نحن الآن نشهد حقبة جديدة تتميز باكتشاف الإنسان لأبعاده الروحية العميقة ومحاولة معرفة الجوهر، ولهذا تعرف هذه الحقبة عند المايا بأنها "حقبة التحول الروحي" للجنس البشري.

فإن التغيير الفلكي للاعتدال الربيعي عندما يتساوى الليل بالنهار يحدث كل ٢٠٠٠ عام، ويحمل معه تغيرات جذرية إلى الأرض، ففي الحقبة السابقة كانت ذروة الأديان التوحيدية.

بالفعل من يراقب حركة الثقافة والفكر يجد أنها تنصب على الوعي، وعلى البعد الروحي للإنسان، ليعيد اكتشاف نفسه بأنه روح خالدة تسكن الجسد لكنها تبقى على اتصال بالمصدر الذي جاءت منه.

درجات الاستنارة السبعة

خلق الله الإنسان حراً قائده عقله
فكفر وأبى الآن أن يكون عبد قائده الجهل
عبد الرحمن الكواكبي

تتحقق اليقظة على سبعة مراحل للوصول إلى التنوير والحكمة بحسب فلسفة يوغا فاشيستا...

أولاً: الأمنية النقية أو النية، وسؤال المرء لذاته: "لماذا ما زلت غبياَ؟ هذا يشكِّل بداية السعي للبحث والاستطلاع، إما من خلال الكتب المقدسة أو من خلال الحكماء، هذه الأمنية هي الحالة الأولى، عندها تنشأ أمنية نقية لتحقيق التحرير.

ثانياَ: التحري التي تأتي بعد السؤال، حيث يبدأ السعي والتحري، والاستطلاع والاستكتشاف بكل ما تحتمله هذه المرحلة من مصاعب وتعب وجد وسهر.

ثالثًا: عندما يصبح العقل رقيقًا أو شفافًا، مع كل هذه، ينشأ اللا-علاقة (الانفصال)، ويصبح العقل شفافًا ورقيقًا، أي أن المعرفة التي حصل عليها من خلال سعيه جعلت العقل رقيقًا، لأن هذه التحريات تحل التكييف الفكري.

رابعًا: الرسوخ في الحقيقة، عند ممارسة هذه الخطوات الثلاثة، ينشأ الساعي المبتعد طبيعياَ عن مشاعر المتعة ويكون هناك سكن طبيعي في الحقيقة، وكنتيجة لنشوء الحكمة النقية، يتحرك وعي المرء في الواقعية.

خامساَ: التحرر الكامل من الأواصر (العلاقات) والعبودية، بممارسة كل هذا، يصبح هناك اللا-علاقة (الانفصال) كلية وفي نفس الوقت اقتناع بطبيعة الحقيقة، بعد ذلك يختفي التكييف الفكري ولن يكون هنالك علاقة.

سادسًا: انقطاع الموضوعية (المنظور)، ثم يبتهج المرء بذاته، ويتوقف عن إدراك الازدواجية والتغيرات الداخلية والخارجية للذات، ويثمر المجهود المستلهم من الحالات الأخرى في ممارسة روحية مباشرة، وتتوقف عبودية العمل وثمارها، تترسخ الرؤيا في الحقيقة ويضعف إدراك غير الواقعي، حتى عند العيش والعمل في هذا العالم، الذي يتمتع بالرؤيا غير المكيفة يقوم بما عليه القيام به وكأنه نائم، دون التفكير بهذا العالم ومتاعه (جمع متعة).

سابعًا: ابعد من كل هؤلاء... بعد هذا لا يوجد أي معيل، لا انقسام، لا تحولات، والمعرفة الذاتية تلقائية، طبيعية لذلك لا يتخترق... هذه الحالة المتسامية... هذه هي حالة التحرر خلال العيش هنا، بعد هذه المرحلة هناك مرحلة سمو الجسد (توررياتيتا Turiyatita)، بعد العيش عدة سنوات بهذه الطريقة، يتحرر المرء كليًا ويسمو إلى كل هذه الحالات، يتحرر خلال العيش.

الساعة الداخلية

الليل والنهار يعملان فيك،

فاعمـــــل فيهمــــا

المقنع الكندي

زودتنا الطبيعة بساعة داخل أجسادنا نستطيع من خلالها أن نكون بتناغم وانسجام مع نظام الكون بأسره، هذه الساعة أيضًا موجودة لدى الحيوان وكل ما هو كائن.

البعض يسميها الساعة البيولوجية أو الحيوية، وهي تنظم لدينا النوم واليقظة، والجوع وغيره، والأكثر من ذلك هي التي تجعلنا نستيقظ عندما يكون لدينا موعد بوقت محدد وبدون تأخير مثلاً.

كلما كانت حياتنا أقرب إلى الفطرة كلما اشتغلت هذه الساعة بأفضل صورها، والخلل الذي يصيبها إنما يعود إلى الإفلات من إيقاع الطبيعة والكون وخلق فوضى لدى الشخص نفسه.

أذكر بهذه المناسبة صديقة لي، لا تستطيع أن تكون دقيقة بمواعيدها لدرجة أ نها لم تحضر يوم على موعد بوقته، حتى لو حاولت، طبعًا الأمر يرتبط بكامل النظام القائم لديها والذي يبدو أنه منفصل عن القانون الطبيعي.

الساعة الداخلية مرتبطة بإيقاع الكون، حركة الشمس والقمر، الليل والنهار، تعاقب الفصول، الضوء والعتمة، وبنظام جسمنا الشبيه تمامًا لنظام الكون... ولأن الساعة الداخلية تعمل على مدار ٢٤ ساعة، فوظائف الجسم تختلف نهارًا عنها ليلاً، فالهرمونات النهارية تعمل على تنشيط الجسم بينما الهرمونات الليلة تساعده على الاسترخاء والهدوء...

ويعتقد الخبراء أن الساعة البيولوجية أكثر دقة من أي ساعة يمكن للإنسان أن يبتكرها، الساعة البيولوجية تستمد دقتها وتوقيتها من البيئة التي يعيش فيها الإنسان، فتكون مرتبطة بشروق الشمس مثلاً في بلده، ولكنها تتعدل عندما يتواجد الشخص في بلد آخر فيه توقيت مختلف.

هناك دراسات تؤكد أن الساعة البيولوجية للإنسان تقع في وسط الدماغ تسمى النواة فوق التصالبية، وهي بحجم حبة الأرز، هي المسؤولة عن مركز التحكم الذاتي في الجسم، وتحددها البيئة التي يولد فيها الإنسان.

تتفاعل هرمونات الجسم مع العوامل الطبيعة والفصول والطقس، فيكون الجسم نشيطًا في ساعات معينة، البعض صباحًا والبعض الآخر ليلاً، ومتكاسلاً في أوقات أخرى في آلية دقيقة تضمن صحته وعافيته، ويؤكد الخبراء أن تعديل الساعة الداخلية مثلاً النوم المتأخر أو الاستيقاظ المتأخر يؤدي إلى خلل في عمل الدماغ.

الساعة الداخلية يمكن أن تغنينا عن الساعة اليدوية؛ شرط أن نكون أكثر انسجامًا وتوافقًا مع نظام الكون والطبيعة.

الـماء و أفكـارنا

وجعلنا من الماء كل شيء حي

آية قرآنية كريمة

لأفكارنا وعواطفنا طاقة كهرومغناطيسية يمكن لها التأثير في كل ما حولنا، كما يمكنها تغيير الماء، والماء متواجد في كل شيء حولنا، فنحن نعيش في محيط مائي إن صح التعبير.

أجرى الدكتور ماسارو إيموتو اختبار عن تاثير أفكار الحب والسلبية على عينتين من الماء، الأولى حملت أفكار الحب والسعادة والثانية حملت أفكار سلبية وكراهية، وقد أظهرت الصورة أن بلورات الماء المتشكّلة مختلفة بين الاثنين، فبينما أظهرت صورة الحب شكلاً هندسياً رائعًا، بدا الشكل الثاني فوضوياً وخشنًا يفتقد إلى التناغم.

لقد برهنت تجربة بلورات المياه المتجمدة أن الماء يستجيب بطريقة مباشرة لفكر الإنسان، فالبلورات تتخذ أشكال وفقًا لتأثير الفكر وفعاليته... النوايا أيضًا تؤثر كثيراً في الأفكار بحسب ما أظهرته الدراسة على الماء، فبلورات الماء تتجمع بطريقة مختلفة عندما تكون النوايا إيجابية عنها عندما تكون النوايا سلبية.

الماء يتمتع بخصائص الكائن الحي، أو ربما هو انعكاس له، يتأثر به ويؤثر به، فالماء مصدر أساسي للطاقة... اعتبر البعض أن هناك ما يمكن تسميته "ذاكرة الماء"، حيث أن تركيبة الماء الداخلية تتغير وفق أدق التأثيرات والتغيرات الخارجية.

إن جزيء الماء يتألف من قطبين شمالي وجنوبي، مفصول بواسطة نوع من حد وسطي شبيه بالمغناطيس، لهذا فالماء لديه القدرة على تخزين المعلومات، وهذا

يسمى ذاكرة الماء، كما أن لديه القدرة على تبادل هذه المعلومات مع جميع الكائنات الحية القريبة والبعيدة.

وهناك تقنية "بيو ايليكتروغرافيا" التي تستطيع تسجيل الانبعاثات الضوئية أو البيوفوتون التي هي كمية الضوء أو الطاقة الصادرة من الخلايا، وقد بينت الدراسات أن التغيرات الطفيفة في النوايا والأفكار بإمكانها أن تغيِّر بنية وطريقة تلك الانبعاثات الضوئية.

يتأثر الماء سلبَا وإيجابًا بالأفكار ، الصوت، الكلمات، الصلاة، النوايا، وغيرها... إن ذاكرة الماء وقدرتها على تخزين وتبادل المعلومات هي المفتاح لشرح وفهم العديد من الألغاز والظواهر النفسية وتوارد الأفكار.

بما إن جسم الإنسان يحتوي على أكثر من ٧٠ % منه على الماء، سيبقى إذن مجالاً للتفاعل مع طاقات الأرض بما فيها المياه التي تشكِّل تقريباَ نفس النسبة التي بجسمه.

موجات الدماغ

في معرفة الآخرين ذكاء
وفي معرفة الذات بصيرة
التاو

يوّلد الدماغ أثناء عمله خمسة أنواع من الموجات هي:

موجة دلتا δ؛

وتُعتبَر الأبطأ بين الموجات الدماغية، تتوافق مع حالة النوم العميق بدون أحلام، ترددها ٠,٥ إلى ٤ ذبذبات في الثانية، حيث الآداء البيولوجي الداخلي للإنسان متوازن، ويكون الترميم الذاتي للجسم في ذروة نشاطه، تضبط الساعة البيولوجية وتوليد خلايا جديدة، ويقال إن هذه المرحلة تسود لدى الأطفال، مرحلة اللاواعي، حيث ينشط العقل الباطني وتبلغ ذروة التوازن الهرموني.

موجة ثيتا θ:

ترددها في الدماغ بين ٤ إلى ٧ ذبذبات في الثانية، تستخدم في التنويم المغناطيسي، يكون فيها الجسم شديد الاسترخاء والهدوء، وفي هذه المرحلة يكون الإبداع والإلهام عند الفنانيين والشعراء.

موجة ثيتا تعطي النشاط للمشاعر الداخلية، هذه مرحلة البصيرة، تتعطل الحواس الخارجية، وهي مرحلة أحلام اليقظة، وهي الاستغراق الروحي عند الصوفيين، وحالة الاسترخاء في التأمل... إن المسيطر على الأطفال هو موجة ثيتا حيث يستقبلون الإيحاءات أكثر من استقبالهم الكلام، لأن الحواس الداخلية لديهم نشيطة بعكس الحواس الخارجية، وهي نادرًا ما يصل إليها الإنسان.

موجة ألفا α :

وهي تناسب حالات التأمل والاستغراق التام، ترددها هو بين ٨ إلى ١٣ في الثانية، وهي مرحلة الاستيعاب أي مرحلة الوعي، تظهر موجات ألفا أثناء النشاطات العقلية المتصلة بالإدراك الواعي، أي الحالة الهادئة للدماغ، أي أن الدماغ واعي ومدرك ما حوله لكنه غير نشيط، وهناك موسيقى خاصة بموجة ألفا، ويقال إنها تساعد في الدخول إلى حالة الوعي البديل.

موجة بيتا β :

وتظهر في حالة اليقظة الطبيعية وتترافق مع النشاط الذهني، ترددها في الدماغ بين ١٤ إلى ٣٩ في الثانية، وفي حالة موجة بيتا يكون الانتباه والوعي الكامل والإثارة والمشي والتوتر والحركة والانفعال والتفكير المفرط، استنفار للحواس الخمسة لتأدية وظائفها، تكون الطاقة البدنية هي المسيطرة حيث تزداد دقات القلب ويرتفع الضغط مع تراجع النشاط الروحي التأملي الشفاف.

موجة غاما Y :

ترددها بين ٤٠ إلى ٨٠ ذبذبة في الثانية، هي أسرع الموجات الدماغية وأعلاها من حيث قيمة التردد، تمثل موجات غاما حالات التركيز العقلي الشديد والتفكير المنظم كما دلت الأبحاث.

هي أ شعة كهرومغناطيسية ذات تردد عالي جدًا، تعكس تجارب اقتراب الموت ومغادرة الروح للجسد، حيث تردد الأمواج عالي جدًا لا تقيده المادة، وهو عمل الروح ولا يخضع لقوانين الزمان والمكان.

ولا تزال أحد الألغاز المتعلقة بموجات غاما أنها تمتلك تردد أعلى من قيمة تردد انتقال الإشارات عبر العصبونات نفسها، فلم يتم الكشف إلى الآن عن كيفية توليد ونشوء موجات غاما الدماغية.

إن حياة الإنسان تمر متنقلة بين هذه الموجات، وعندما تسيطر إحدى هذه الموجات لفترة طويلة تشكِّل خلل بأداء النشاطات الأخرى في الدماغ، وأما قياس الموجات الدماغية فيتم عبر أجهزة التخطيط الكهربائي.

سجن المفاهيم

تأمل في الطبيعة فقط

ودع الوعي الكوني يعرفك بكل شيء

إيكارت تول

المفاهيم تحجب الواقع الحقيقي...

لقد أطلقت المفاهيم والاصطلاحات على كل ما حولنا من أمور، وأطلقت الأسماء والتعريفات، وعندما نريد إدراك "الوردة" فإننا ندركها من خلال التسمية والتعريف الذي أعطي لها، فنخوض في عطرها وشكلها ومعانيها ولونها وتفسيراته وتبريراته، ونحن في كل ذلك لا نكون إلا أننا ابتعدنا عن الوردة، لأنها تحولت لدينا إلى مفهوم ذهني مجرد، بينما كان علينا أن نرى تلك الصلة الخفية التي تربطنا فيها، أو فقط نستشعرها بحواسنا الداخلية، وهي ستقول لنا أمور عديدة... حسب ما يردد إيكارت تول.

تتحكم بنا المفاهيم والأسماء تلك التي ألصقت بكل شيء حولنا، يقول فاشيستا: عندما تضعف المفاهيم، يقل تأثر المرء بالسعادة والتعاسة، وبمعرفة زيف الأشياء يصبح سهلاً تجنب التعلق بها، فعندما لا يكون هناك أمل لا يكون هناك فرح ولا كآبة، أي أن جميع هذه الانفعالات تتخذ لها مفاهيم ذهنية تصبح هي المسيطرة على الإنسان.

العبودية هي عبودية الأفكار والمفاهيم، الحرية هي التحرر منهم، وحتى الحرية اتخذت مفهومًا، ولذا هي تختلف بين أمة وأمة، وكذلك الصداقة والعطاء والحب وغيرها، تقريبًا كل ما يتعلق بنا وما يحيطنا أصبح سجينًا للأفكار والمفاهيم.

إيكارت تول يدعو إلى تأمل الوردة، بدون التفكير باسمها، ويقول دعها هي تعرفك بها، دعها تقول لك بلغتها، وأنت ستفهم لغتها لأنك معها في وحدة كاملة.

لقد صنعت اللغة حواجز بين كائنات هذا الكون، وضعت قيود، فأصبح النظر غالباََ ما يتم من خلال ما تقدمه المفاهيم، إنه الماتريكس، السجن الحقيقي لنا، الأجمل هو ما يتم استشفافه، وهو الذي يدخل إلى أعماقنا مباشرة الذي يتخطى حدود اللغة والأفكار.

إن المودة هي الصداقة، وأنت عندما تكون ودود ستكون صديق الجميع، بدون أن تحدد إطار علاقتك بالصداقة... لقد حبست أفكارنا بالمفاهيم والكلمات، فالتصور الذهني هو الذي يعطينا معاني الأشياء، بدل أن نقيم بها علاقة بإحساسنا.

إن التحديد يفقدنا الرحابة، ويضيق الخناق على تواصلنا مع كل الأشياء في الكون لأنه يحدها ويحددها، بينما علينا تقبلها بشكلها المطلق حيث الوعي المطلق هو ما يجمعنا ويشكِّل فهمنا... إن تعميق المعرفة بالذات هو مفتاح الخروج من سجن وقيود المفاهيم.

الهالة

فلندر حول قلوبنا..

فإن في كل قلب كونًا مخفيًا

جلال الدين الرومي

الهالة أو الأورا Aura هي طيف النور الذي يحيط بجسم الإنسان، البعض يسمي هذا النور قوة الحياة.

تتخذ الهالة شكلاً بيضاويًا تتمثل بإشعاعات ضوئية منبعة من جسم الإنسان، وتكون على شكل اهتزازات تعج بالضوء والطاقة وألوانها بألوان الطيف... يستطيع الأطفال رؤية الهالة أكثر من الكبار، ويمكن للأطفال أن يرسموها في الشخصيات التي يرسمونها.

ألوانها تتعلق بالصحة والعقل والعاطفة، من هنا تلعب الألوان دورها في أي خلل قد يصيب الهالة... ولهذا كانت الطبيعة ملونة من حولنا لتدخل لنا البهجة والشفاء، فالهالة تتأثر بالألوان البهيجة والزهور والطيور، حيث تقوى ذبذبة الهالة وتجعل صاحبها أكثر تفاؤل وحيوية وغبطة.

يعزي البعض إلى الهالة وظيفة امتصاص طاقة اللون الأبيض وتوزيعها إلى طاقات لونية إلى الأجسام السبعة لتغذيها... وقد توصل الباحثون إلى إثبات أن جسم الإنسان يبث طاقة كهروبيولوجية، يمكنها التعرف على صحته الجسدية والنفسية من خلالها، فالأمراض والإجهاد والتوتر جميعها أعراض تترك بصمتها في الهالة... كلما كانت الهالة أكثر وضوحًا وألوانها ناصعة وشكلها بيضاوي؛ كلما عبّرت عن إنسان يتمتع بصحة جيدة.

مركز الهالة يقع حول الرأس، كما بينت التجارب، ولكن تلعب الأطراف دور

مهم في إشاعتها، فتزداد بعملية التنظيف والاغتسال بالماء وتصل إلى ذروتها بعد الاستحمام، إنها الأورا أو الهالة الضوئية التي تحيط بجسم الإنسان وتظهر على الوجه.

يعتبر البعض أن الهالة هي السجل الطبيعي الذي تسجل عليه كل انفعالات الإنسان وسريرته ورغباته و أفكاره وسموه وارتقائه، أو أنها شاشة أثيرية تكشف أفكار الإنسان بخيرها وشرها.

يفسر البعض أن سبب تقارب الأشخاص هو تقارب هالتهم وتشابكها وانسجامها، أو العكس، الهالة تتأثر بهالة شخص آخر مجاور له، عندما يموت الإنسان يفقد هالته؛ من هنا تم ربط الهالة بالجسد الأثيري، وليس بالجسد المادي.

ومن الطرق التي تساعد على تنشيط الهالة الاستحمام بالبحر، لأن الملح يساعد في زيادة الحقل الكهرومغناطيسي، الناتج عن ذرات الأجسام.

بعض الأشخاص لا يمتلكون هالة حول أجسادهم إنما خطوط سوداء، تم تشبيهها بالثقوب السوداء الكونية، التي تسحب إليها الأجرام والنجوم، كما هم يتلقون الطاقة من غيرهم، ولهذا قد تشعر معهم بالتعب والكآبة.

قراءة الأفكار والماضي

الجنون هو أن تفعل ذات الشيء مرة بعد مرة
وتتوقـــع نتيجـــــة مختلفـــــة
أينشتاين

يثبت العلم يومًا بعد يوم أن الأفكار لها ثقل، أي لها كتلة، وهي قبل كل شيء عبارة عن ذبذبات موجية أو اهتزازات، وقد كتب الكثير عن الحدس، التخاطر، أو التواصل التلقائي بين شخصين télépathie ، وكذلك السفر عبر الزمن.

لكننا اليوم سنتحدث عن طريقة مختلفة للعبور إلى الماضي ولقراءة الأفكار توصل إليها مروجي الألعاب ألا وهي: خوذة غاما...

كانت الخوذة قد تمت تجربتها على الطيارين حيث توضع على الرأس، وتسجل انطباعات وردود أفعال الطيارين، وعندما يرصد هدف معين، لتنقل الفكرة من مخه إلى أجهزة إطلاق النار مباشرة.

أي أن التيار يرى الهدف، ويقرر إصابته، ويصدر عقله موجات غاما التي تتفق مع هذه الرغبة، قد تنقلها الخوذة إلى إطلاق الأجهزة مباشرة، دون المرور بالمسار الطبيعي، الذي كان ينقلها إلى اليد، فتستجيب بالضغط على الزر... وتم إثبات أن سرعة استجابة العقل عبر خوذة جاما كانت تفوق سرعة الاستجابة الجسدية بخمس مرات.

حديثًا استعملت خوذة غاما في الألعاب الإلكترونية، بتحديد رد فعل اللاعب عبر انبعاثات موجات غاما من مخه، ونقلها مباشرة إلى أجهزة التصويب!.

هذا ويعمل العلماء لتحويل الجيل الرابع من خوذة غاما إلى آلة لقراءة الأفكار بالفعل، فبمعاونة فريق من الخبراء يمكن رصد تلك التغيرات الموجية عبر

خطوط ومنحنيات، يمكن للمتخصص قراءة وتحديد معانيها... باختصار يمكن قراءة أفكار مرتديها!.

ويتركز العمل حالياً على تصميم عملية مزدوجة، أي واحدة للبث والأخرى للاستقبال، فيستطيع قراءة كل ما يدور في رأسه... والأمر لم يتوقف هنا، فالموجات التي تطلقها عقول القدرات الفائقة، يجري الآن رصدها وبرمجتها في خوذات غاما، من الجيل الخامس، بحيث يمكن أن يرتديها شخص عادي، فيمتلك القدرة على التخاطر، أو تحريك الأشياء عن بعد أو غيرها!.

ويؤكدون أنهم في غضون سنوات سيمكنهم اختراق عالم الأحلام، وكل ذلك باستعمال موجات غاما وهي ليست إلا حزم من الطاقة... لذا وبعد بحوث مطولة قرر العلماء أنه يمكن لمخ أحدهم أن يستقبل موجات غاما قادمة من الماضي... فيرى مكان شاهده شخص آخر استقبل هو موجاته بالصدفة، أو ما يسمى déjà vue أو شوهد من قبل.

ويمكنك مصادفة أن تستقبل هذه الموجات وهي مسافرة من المستقبل إلى الماضي... فترى أحداث لم تقع بعد... لكن ما هو الرابط وسر الاستقبال من أشخاص بعينها؟.

الأمر لا زال لغز!...

أجسامنا السبعة

أنتـــــــم نـــــــور العـالـــــــم

لا يمكن أن تُخفى مدينة موضوعة على جبل

يسوع المسيح

طالما اعتقد الإنسان ومنذ أقدم العصور، بأنه ليس فقط هذا الجسد المادي الذي سرعان ما يتوقف ويندثر تحت التراب، بل هناك ما هو أبعد من ذلك، ولذلك ساد الاعتقاد أن للإنسان أجسام سبعة، تختلف طبيعتها بحسب ذبذبتها... الأجساد متداخلة ببعضها البعض، وعلى عاتقها يقوم كل ما يمكن أن يشكِّل الإنسان؛ وهذه الأجساد هي:

- الجسد الفيزيائي المادي: وهو أكثر الأجساد كثافة، وذبذباته هي الأثقل، البعض يقول إنه يحوي العناصر الأربعة: الماء والنار والتراب والهواء.

- الجسد الأثيري: يحيط بالجسد المادي لكنه يسبقه في الوجود، ويعتبر حالة وسط بين المادة والطاقة، لكنه يطابقه في الشكل، لونه أزرق سماوي... (الهالة الأثيرية- الجسم الوهمي).

- الجسد العاطفي، أو الفلكي: يرتبط بالمشاعر والعواطف والرغبات، (العاطفة- الجسم الوهمي) هو جسم الأحاسيس والمشاعر وخلال حياة الإنسان يتخذ الجسد الفلكي شكلاً بيضاوياً حول الجسد الفيزيائي، وهو أكبر منه قليلاً ويسمى بيضة النسر.

خيط فضي يربط بين الجسد الفلكي والأثيري والفيزيائي، وهو يقع في محيط القلب وينقطع في لحظات الموت.

- الجسد الذهني، أو الجسد العقلي: هو أخف الأجساد، وهو يحوي بنية الإنسان الفكرية، عالم الأفكار، لونه أصفر، (الفكر- الذكاء)، البعض يسميه الجسد العقلي الأدنى.

- الجسد النجمي أو جسم القالب الأثيري: وأحيانًا يتم الخلط بينه وبين الجسم الأثيري، وهو فعلاً بعلاقة معه، فبينما الجسم الأثيري أكثر ارتباطًا بالجسد، فإن الجسم النجمي أكثر ارتباطًا بالمستوى العلوي للروح، ويتأثر الجسد النجمي بالصوت... (المعرفة- المحبة) الجسم النفسي.

- الجسد الطيفي: البعض يسميه القدسي أو السماوي، وهو جسم الوعي الذي يرتبط بالكون، وهو ماهيته نفسها، وفي هذا الجسم تتحقق النشوة الروحية، وهنا يدرك سر وجوده وارتباطه بخالق هذا الكون (الإرادة- القدر) الجسم الروحي.

- الجسد الروحي الجسم السببي: وهي الطبقة العلوية للمستوى الروحي (الروح) الجسم الرباني.

ويقال إن هذه الأجساد اكتسبتها الروح من الطبقات السبع أثناء تجسدها في العالم الأرضي، فكانت في كل طبقة تكتسب وعي جديد، يتجسد في جسد، لأنه لم يكن متاح لها الوجود بصورتها النقية الصرفة، بدون هذه الأردية.

اعتبر البعض أن هذه الأجساد هي ما يتم اختصاره بالجسد والعقل والذات والروح!.

أبعد من الشكل

مع أن منظر هذا العالم غير حقيقي

يظهر كأنه حقيقي

فاشيستا

عندما تقيم ذاك الاتصال الدائم مع المطلق أو المصدر أو الروح، أي عندما تعي أنه هو أنت وأنه أنت هو، تغمرك النعمة الكبرى... حتى وإن كنت تعرف أن كل ما تراه أمامك من تشكيلات ومظاهر ليس إلا انعكاس له، فتستمتع بمعايشته.

إنك في الواقع تتعدى مجرد رؤيته، بل تصبح تشعر وتحس به، وترى كم أنتم متشابهين... لا يعود من مسافة بينك وبين كل ما هو حولك؛ بل تندمجوا في تناغم حقيقي، لا يعود المحيط يشكّل لك التهديد والخوف والغربة، بل على العكس تمامًا.

إن الوحدة التي تجمع جميع موجودات هذا الوجود وضعت على عاتقك مهمة اكتشافها، إدراكها والحياة بها... وبالتالي فكلما كان هناك انفصال مع هذه الوحدة، كلما شعر المرء بنفسه غريباً، بل ويعمل للصراع من أجل البقاء، والاجتهاد في الحصول على الخير والوفرة، وبالحقيقة كل ذلك ليس إلا جزء من وجوده... فقط لو يعرف.

ليس عليك أن تسعى للكمال كما يقول إيكارت تول، أنت هو الكمال بعينه، ليس عليك أن تجهد وتذهب بعيدًا لاكتشافه، ليس عليك أن تقوم بأي مجهود، فقط انظر داخلك، وهو سيتجلي لك.

إن اعتقادك بأنك كائن منفصل عما حولك هو الذي ينشئ داخلك الصراع

والتوتر والقلق، وعندما تشعر أنك متكامل في هذا الكون، وبأنك متناغم مع مظاهره فأنت تعيش السلام الداخلي، ذلك السلام التي تحاول أن تحققه بينما هو في الواقع موجود بين يديك.

عندما تشعر بالسلام في داخلك، يخف عن كاهلك ضجيج ووطأة المجتمع... ويختفي بذلك مصدر الهم والغم... لا يعود الشكل الظاهر هو ما يلفت انتباهك إنما الشكل اللامرئي للمظاهر... ما يكمن خلف الظاهر، فتتخذ الأشجار حياة حافلة بالحياة، وكذلك الحجارة والصخور والبحر والنهر والجبل والتراب الذي يخبئ البذور محتفظًا بها لربيع المواسم.

اليقظة الروحية هي أن تفتح عيناك على معنى آخر للوجود، تشعر بإيقاعه ونبضه وبأنك معه تؤلفون سيمفونية العالم.

الجسد مركبة العبور

حافظ على حقك بالتفكير

فحتى التفكير الخاطئ

هو أفضل من عدم التفكير

هيباتيا

نحن كائنات روحية ترتدي أجساد لمدة من الزمن، مقولة رددها الكثير من المعلمين الروحانين، فقد وجد الجسد ليكون أمامنا شاهد على عظمة الكون، ليكون دليلاً ملموسًا على إبداع الخالق.

وفي مفهومنا للجسد تتراءى الحياة بأكملها، يقول فاشيستا: بالنسبة إلى الإنسان الجاهل، يعتبر الجسد مصدر العذاب، لما يتطلب من رغبات وآلام ومتطلبات، أما للانسان المستنار، فيشكِّل الجسد مصدر الفرح اللانهائي، لأنه عبر الجسد أمكنه أن يكون شاهد على العالم.

إن العارف الذي يتمتع بالوعي، لا يعتبر جسده خسارة عند نهاية حياته، لأنه أوصله إلى هذا العالم، واستطاع من خلاله التجوال بحرية وبفرح، فلم يكن من الممكن معرفة هذا العالم إلا من خلال الجسد.

ويعتبر الجسد كمركبة من الحكمة، الجسد لا يعرّض الرجل الحكيم لمغريات الشهوة، والطمع، ولا يسمح للجهل وللخوف من اقتحامه، الكائن المتجسد يحتك بالجسد بخفية خلال بقائه فيه، ولكنه لا يلمسه حين يذهب، كما يلفح الهواء القدر الموجود، ولكن ليس غير الموجود.

ليس على الجسد أن يمارس سلطة على الروح أي على الذات، لذلك عليه تهذيب الرغبات والمتع، وفقط من اختبر الحكمة يعرف السعادة العظمى

الأكبر من كل رغبة.

إن الحواس هي المسؤولة عن أفعال الشر، وهي مجهزة بخزانات عظيمة من الرغبات، لذلك من الصعب إخضاعها، هذه الحواس العقوق، تدمر الجسم الذي هو مسكنها وحاملها.

على أ ي حال، من يتمتع بالحكمة يصبح قادرًا على كبح رغبات جسده، دون أن يؤذي الوجود، هذه السعادة المطلقة يتمتع بها الرجل الحكيم، الذي يسيطر على حواسه، هذه السعادة تتفوق على سعادة ملك يحكم مدينة مبنية من القرميد والملاط، الأول ينمو ذكائه بنقاوة ووضوح، عندما تتلف رغباته للشعور بالمتعة.

تختفي الرغبات كلياَ عند رؤية الحقيقة الأسمى... بالنسبة إلى الحكيم، العقل هو خادم مطيع، مستشار جيد، قائد قدير للحواس، زوجة مرضية، أب حامٍ وصديق يمكن الوثوق به. تدفعه إلى فعل الخير.

في مملكة الجسد، ليس فقط الحواس لها دور إنما أيضًا الانتظام والتفكر.

الجسد مركبة عبور في هذا العالم، يستحق التقدير، ولكنه أبدًا ليس الرحلة.

ماذا تعني تحية اليوغا؟

إن مـن توحّد مـع الـذات الإلهيـة
يحيا بأمن وطمأنينة في تأمل مقدس،
وتلـك هـي غايـة اليوغـا
كريشنا

عادة بعد انتهاء جلسة اليوغا يودّع المشتركين بعضهم بكلمة Namaste ناماستيه، ما معنى هذه الكلمة؟

ترتبط هذه الكلمة بالاسترخاء والتأمل، كتعبير عن الأشخاص أو النشاط في أبعاده الروحية، وهي تستعمل اليوم في كافة أنحاء العالم بتقليدها الهندوسي، Namaste.

أصل كلمة Namaste سنسكريتي، وتستعمل في الهندوسية لإلقاء التحية: مرحبًا، وكذلك للوداع: إلى اللقاء... عمومًا ما تكون كلمة ناماستيه مرفقة بضم اليدين إلى بعضهما بوضعية الصلاة على مستوى الصدر.

تتألف كلمة Namaste من مقطعين: namas التي تعني أحيي، أو ألقي السلام، ومقطع te التي تعني أنت، أو إليك، فتكون الكلمة "إني أحييك"... هذا على المستوى السطحي، لكن للكلمة معاني عميقة، فكلمة namas تعني "لا شيء لي" أو بتعبير أدق "أنا لا شيء"، في تعبير عن تواضع الشخص أمام الآخر، أي أن الأنا لا يصبح لها وجود عندما يلتقي الشخص بشخص آخر.

وهناك تفسير آخر لهذه الكلمة ينبع من الاعتقاد أن هناك شرارة مقدسة في كل إنسان، فعندما تأتي كلمة Namaste مترافقة مع ضم اليدين إلى بعضهما وانحناءة من الرأس بشكل صلاة، كأنها رمزيًا تشير إلى الاعتراف بهذه الشرارة

المقدسة، وبتعبير آخر كانها تقول: "إن الشرارة المقدسة في تعترف بالشرارة المقدسة التي فيك".

بما أنها تنتمي إلى عالم روحاني أكثر منه عالم مادي ملموس، فهي تشير إلى أن "روحي وروحك واحدة" أي أنهما ينتميان إلى الأصل الواحد، "ما هو مقدس عندي يحيي ما هو مقدس عندك".

تستعمل كلمة Namaste إذن في التحية أو السلام، والوداع، إنها تشير إلى ما هو أكثر عمقًا وروحانية في الكائن البشري... إنها حركة حقيقية وصادقة، يتحرر فيها المرء من الأحكام المسبقة، من العوائق المادية، ومن مفهوم الانفصال، إنها تربطه بالجزء الأكثر خيراً وشمولاً ورحابة لدى الآخر، إنها إعادة الاتصال، إعادة اللحمة التي تتخطى الأجساد المادية.

إذن بتلفظ كلمة Namaste والكفين ملتصقين مع انحناءة الرأس، إنما تحمل رغبة واضحة وعميقة بلقاء حقيقي بين روحك وروح الشخص الذي تحييه، فإذا كان السلام من القلب، فإنه يخلق اتصالاً روحياً تشعر وتطمئن له روحك.

Namaste...

خريطة المثمن الباغوا

أينمـــا ركـــزت الانتبـــاه

تدفقت الطاقة وظهرت النتيجة

إبراهيم الفقي

يعتبر مثمن الباغوا خريطة طاقة المكان، يشرح توزيع الطاقة في البيت بكل جوانب الإنسان المتعلقة بالصحة والثروة والحب والعلم والشهرة والأولاد والعلاقات والمعارف والسفر، وترتبط بدورها بالعناصر الخمسة الرئيسية، التراب والنار والماء والشجر والمعدن.

وهي تتوزع على تسع مناطق:

- منطقة المستقبل المهني والعمل، عنصرها الماء، ألوانها الأسود والأزرق، تناسبها الأشكال المتماوجة والمنحنية، ترتبط بالأذن.

- منطقة الحب والزواج والعلاقات عنصرها التراب، اللون المناسب البني الفاتح والأصفر الفاتح والبيج، تناسبها الأشكال المربعة والمستوية، ترتبط بالأعضاء الداخلية.

- منطقة العائلة والماضي عنصرها الرئيسي الشجر، ألوانها الأخضر والبني، للديكور النباتات الخضراء ولوحات الغابات والأشجار، والأشكال المستطيلة، ترتبط بالقدم.

- منطقة الثروة والرخاء، عنصرها الخشب والماء واللون المناسب الأرجواني، ترتبط بالعظام وتجويف الحوض.

- منطقة الصحة قلب البيت حيث تتوزع بقية المناطق حولها، عنصرها ترابي.

- منطقة الدعم والمساندة والسفر عنصريها المعدن والماء، ألوانها الأبيض والأسود، الأشكال الدائرية والبيضاوية والأقواس، ترتبط بالرأس.

- منطقة الأطفال والإبداع والمستقبل، عنصرها المعدن، الألوان المناسبة الأصفر والزهري والبنفسجي، ترتبط بالفم والأسنان.

- منطقة الحكمة والمعرفة وعنصرها النار، ألوانها الأصفر والأحمر، ترتبط باليدين.

- منطقة الشهرة والنجاح عنصرها النار والخشب، الألوان المناسبة لها الأحمر والبرتقالي والأصفر، للديكور الإنارة والشموع، ترتبط بالعيون.

أما الاتجاهات فتعني:

- الشمال: يعتبر الجزء الشمالي من البيت هو عنصر الماء، لهذا يفضل استعمال ألوان الأزرق، ومن المستحسن وضع نوافير الماء في هذه المنطقة لأنها تساهم في تنشيط الطاقة وسريانها.

- الشمال الشرقي: هو عنصر الأرض، يستحسن استعمال الألوان الأصفر والأحمر، تساعد هذه المنطقة الأشخاص على التخطيط بطريقة ناجحة.

- الشرق: عنصر الخشب، الألوان المناسبة الأزرق والأخضر، هي منطقة الإلهام والتفاؤل والقناعة والنمو المادي والنفسي.

- الجنوب: عنصر النار، الألوان المستحسنة هي الأحمر والبرتقالي، تعتبر هذه المنطقة باعثة للشهرة والنجاح.

- الجنوب الشرقي: عنصر الخشب، يرتبط هذا القسم بالثروة والإبداع، يزيد استعمال النباتات في هذه المنطقة من فاعلية الطاقة.

- الجنوب الغربي: تتميز بعنصر الأرض وهو ينشط باستعمال الألوان الأصفر والرملي أو الطيني، طاقة هذه المنطقة رومانسية وهادئة، في هذه المنطقة

تسهل حل المشاكل، ينصح أن تكون مخصصة لغرف النوم.

- الغرب: يسيطر عنصر المعدن على هذا الاتجاه، لذلك يفضل استعمال الألوان المعدنية مثل الفضي والأبيض والذهبي والأصفر والبرونزي والرمادي، هي منطقة مثالية للعائلة والأطفال، ينصح فيها باستخدام الكريستال والبلور.

- الشمال الغربي: يحكمه عنصر المعدن، وتستعمل فيه ألوان المعدن المختلفة.

الباب الثالث

سحـر الكـون

الكون ظلام دامس

فالعــالـــم متوهـــم مـــا لــه وجـــود حقيقـــي...
فاعلم أنك خيال وجميع ما تدركه مما تقول فيه ليس أنا خيال
فــالوجـــود كلـــه خيـــال فـــي خيـــال

ابن عربي

إن طبقة الضوء الرقيقة تحجب عنا ظلام الكون...

فعندما يجن الليل ينسلخ منه النهار، ويتصل بظلمة الكون، يعم النهار نصف الكرة الأرضية بسمك ٢٠٠ كيلومتر فوق سطح البحر، يتجلى لون الضوء الأبيض البهيج، في الجزء السفلي من الغلاف الغازي للأرض، حيث الهواء يتمتع بكثافة عالية نسبياَ، تتناقض بالارتفاع حتى لا تكاد تدرك، وهو مشبع ببخار الماء والغبار التي تثيرها الرياح فوق سطح الأرض فتعلق بالهواء.

تقوم كل من جزئيات الهواء الكثيف نسبياَ، وجزيئات بخار الماء، والجسيمات الدقيقة من الغبار بالعديد من عمليات تشتيت ضوء الشمس وعكسه حتى يظهر اللون الأبيض، وهو الذي يميز النهار كظاهرة نورانية للأرض في نصفها المواجه للشمس.

وبعد تجاوز ٢٠٠ كيلومتر فوق سطح البحر؛ يبدأ الهواء في التخلخل لتضاؤل تركيزه وقله كثافته، ولندرة كل من بخار الماء وجسيمات الغبار فيه لأن نسبها تتضاءل بالارتفاع حتى تكاد تتلاشى، ولذلك تبدو الشمس وغيرها من نجوم السماء بقع زرقاء باهتة في بحر غامر من ظلمة الكون لأن أضواءها لا تكاد تجد ما يشتته أو يعكسه في فضاء الكون الرحب.

إن الكون خارج نطاق نهار الأرض ظلام دامس.

إن النهار هو الذي يجعل الشمس واضحة جلية لأحاسيس سكان الأرض، فنور الشمس لا يرى إلا في نهار الأرض، وأن الكون خارجًا يسبح في ظلام بهيم... إن الإنسان إذا عرج إلى السماء في وضح النهار فإنه يفاجأ بظلمة الكون الشاملة تحيط به من كل جانب، مما يؤكد على أن الظلام هو الأصل في الكون.

ويتصل ظلام الكون بظلام الأرض وفقط ينفصل عنه بتلك الطبقة الرقيقة التي يعمها نور النهار! وينسلخ النهار تدريجياَ من ظلمة كل من ليل الأرض وحلكة السماء في الضحى، الذي هو صدر النهار، حين تبدأ الشمس بالارتفاع ويشعر سكان الأرض بالنور والدفء معًا بينما يبقى معظم الكون غارقًا في ظلمة السماء.

النسبة الذهبية

الحجر هو موسيقى مجمدة

فيثاغورس

النسبة الذهبية هي نسبة الكل لجزئه الأكبر، وتطابق بين نسبة الجزء الأكبر والجزء الأصغر... تعود النسبة الذهبية إلى مستطيل فيبوناتشي، ١،٦١٨، يعتقد البعض أنها النسبة المنظمة لعملية نشأة الكون، وهي الشيفرة الأساسية المتواجدة في كل المخلوقات: الإنسان، الحيوان، النبات والقواقع والمجرات.

كل ما في الإنسان من مقاسات وأبعاد يخضع للنسبة الذهبية، جسم الإنسان مبني بتقسيماته الهيكلية الأساسية على النسبة الذهبية.

فالمسافة بين أعلى رأس الإنسان إلى أخمص قدميه مقسومة على المسافة من السرة إلى الأرض تعطي النسبة الذهبية، والمسافة من الكتف إلى أطراف الأصابع مقسومة على المسافة من الكوع لأطراف الأصابع تعطي النسبة الذهبية... المسافة بين الورك إلى الأرض مقسمة على المسافة بين الركبة والأرض تعطي نفس النسبة الذهبية، حتى في وجه الإنسان وأدق التفاصيل تخضع للنسبة الذهبية.

في خلية النحل يفوق عدد الاناث الذكور بنسبة ١،٦١٨

اللولب الذهبي، يتشكّل هذا اللولب من خلال رسم ربع دائرة في زاوية كل من المربعات التي يتألف منها المستطيل الذهبي، هذا الشكل اللولبي تتخذه كافة أشكال وحركات النمو في الطبيعة.

يمكن مشاهدة هذا الشكل الحلزوني في الكائنات الصدفية، وفي قرون الماعز والغزلان، إضافة إلى الثمار والفواكه وتوزيع البذور في الأزهار.

إذن هذا اللولب هو خط يبدأ من مركز الحلزون ويزداد بنسبة ذهبية خلال الانحناء في كل مربع، ونقاط انحناء اللولب هي ١،٦١٨ تبعد عن المركز بعد كل انحناءة.

وبهذا يمكن ملاحظة المجرات!.

وقد بنت الحضارات القديمة صروحها ومعابدها وفق هذه النسبة المقدسة، وهي تخلق في المعابد طاقة روحانية تساعد على ربط الإنسان بالكون والعوالم الأخرى، تعتبر الأهرام المصرية دليلاً حياَ على النسبة الذهبية.

الترددات الناتجة عن النسبة الذهبية تتيح القدرة على التواصل مع العوالم الأخرى... النسبة الذهبية هي التي تجعل البعد الثالث متاحًا لنا عبر التجسد.

إن النسبة الذهبية هي التي تحكم نشأة الكون بأكمله... النسبة الذهبية هي مقياس الجمال الحقيقي، لأن العين تألفها وتقبلها.

النسبة الذهبية هي بصمة الخلق...

زهرة الحياة

ظهر خالق الكون الذي لم يكن سوى ذاكرة الأفكار التي ظهرت من تلك الذاكرة تؤلف مظهر العالم

فاشيستا

طالما لفتت انتباهي الزهرة المنقوشة على الآثار القديمة، بابلية، فنيقية، فرعونية، سومرية، يونانية، صينية ويابانية، وحتى على أعمدة هياكل بعلبك!

اتخذت النقوش شكل زهرة تعرف باسم "زهرة الحياة".

وجدت هذه النقوش في كل دول العالم تقريباً.

زهرة الحياة تمثل البذرة التي انبثقت منها الحياة، كان في البدء الدائرة التي مثلت الشكل الأول للخلق، ثم أخذت هذه الدوائر بالازدياد إلى أن بلغت سبعة دوائر تمثل الأيام السبعة للخلق والتكوين، في اليوم الثاني خلق دائرتين هما قطبي الكون، ثم مثلت الحياة التي ترمز إلى الأرض والسماء والبحر...

زهرة الحياة تمثل سبعة دوائر متداخلة؛ هذا الشكل المنتشر في كل أصقاع العالم يتخذ له نفس الاسم "زهرة الحياة"... يعتبر الروحانيون أن الدائرة الأولى خلقتها الروح العظمى لتحيط نفسها بها وهي دائرة الوعي.

زهرة الحياة هي نفسها الخلية الأولى التي يتكون منها الجنين داخل الرحم، تبدأ هذه الخلية بالانقسام وهي تحوي جميع المعلومات الوراثية للشخص، وفي هذه المرحلة تسمى "بيضة الحياة".

زهرة الحياة موجودة في الذرة وهي الصورة الكونية لكل ما هو موجود، هي بداية الكون بما فيه من كواكب ومجرات، تمثل رمز سري يشكِّل من خلال رسم

مجموعة من الدوائر المتداخلة، ومن خلاله يبرز النموذج الأكثر قدسية في الكون، فهو مصدر كل ما هو موجود، كل ما هو متجسد ماديًا، إن كان على مستوى المجرات أو المستوى الذري، وعرف هذا النموذج في كافة التعاليم السرية حول العالم القديم، وورد ذكر زهرة الحياة في كافة الكتب المقدسة بطريقة صريحة أو مستترة.

زهرة الحياة تحوي نموذج الخلق عندما تجلت منبعثة من الفراغ الكوني، من فكر الخالق... زهرة الحياة تمثل النموذج الهندسي الأولي الذي تجلت وفقه كافة أشكال الحياة... زهرة الحياة تتزايد بواسطة دوائر على أن أقصاها يصل إلى ٩٩ دائرة.

زهرة الحياة فيها ٩٩ برمجة وهي عدد الدوائر، وهي أساس برمجة اللاوعي البشري، وكلما تفعلت هذه البرامج لدى الإنسان كلما امتلك قدرة على التواصل مع الوعي الكوني... يعتبر البعض أن زهرة الحياة هو رمز الباطنية.

العوالـم المتوازيـة

العالم هو جسد الوعي

فاشيستا

تؤكد نظرية الأوتار على أننا نعيش على غشاء عملاق قابع بداخل فضاء ذو أبعاد أعلى مما تم تصويره حتى اليوم، فهناك أبعاد أخرى للكون الذي نعيشه وهو ليس وحيد بل هناك عوالم أخرى، وبينما اختلف العلماء في تعدادها اتفقوا أخيراً على أنه لها أحد عشر بعداً!.

وتحاول هذه النظرية شرح ماهية الكون بالقول إن كل شيء في الكون، وحتى الطاقة الكهربائية، كله مصنوع أو مشغول أو مخلوق من جدائل طاقية مهتزة وغاية في الصغر تدعى الأوتار.

هذه الأوتار ضئيلة جدًا حتى أنها أدق من ذرة واحدة، تتخذ أشكال بيضاوية مقفلة أو مفتوحة، قد لا نتمكن من رؤيتها ولكننا سنتمكن من رؤية بصماتها!.

تحاول نظرية الأوتار التأكيد على ما جاء به أينشتاين بخصوص الثقوب الدودية، حيث الزمن يتخذ انطعاجات، الانبعاج والمط، وتحاول النظرية إثبات أن الكون يعيش حركة تشبه التنفس الإنساني من حيث الشهيق والزفير أو حالة تمدد وانكماش.

هل بالإمكان تمزيق نسيج الفضاء؟ هذا السؤال قيد الإجابة لدى العلماء... فالنسيج متشابك ومعقد مع بعضه البعض... تقيم عوالم كاملة بجوارنا لكنها خفية تمامًا علينا، هذه العوالم هي عوالم موازية، تمامًا كفاقاعات.

فنظرية الأوتار أو كما اصطلح على تسميتها نظرية M تطرح احتمال أن يكون كوننا يقبع على غشاء بداخل فضاء أكبر بكثير وذو أبعاد أكبر وبتعبير آخر

محاطون بأبعاد ضوئية فضائية خفية.

هل تؤثر علينا الأكوان الموازية؟

يجيب العلماء أنها قد أثرت علينا، بل ويعود لها الفضل في وجودنا.

نحن لا يمكننا معرفة العوالم الأخرى أو ملامستها لأن شروط وجودنا المادي لا يسمح لنا بوعي الأبعاد الأخرى، فنحن يمكننا ملامسة كل ما حولنا عبر الأبعاد الثلاثة، وحتى البعد الرابع الذي هو الزمن يتوافق مع شرطنا الإنساني أما الأبعاد الأخرى فكلها متخيلة.

يقال إن هذه النظرية تردم الهوة بين العلم والدين لأن الكتب السماوية قد ذكرت هذا الأمر الذي توصل إليه العلماء...

الهندسة المقدسة

كل منا يعتبر أن حدود مجال رؤيته هي حدود العالم

شوبنهور

ليس من شيء في العالم صدفة... لا مكان للفوضى...

الكون له قوانينه الخفية التي تحكمه وتضبط إيقاعه.

ناموس الكون الأبدي والأزلي يرتبط بالهندسة المقدسة، الهندسية الكونية التي تتولى العناية بدقة في تسيير شؤون هذا العالم... يرتبط فهم الهندسة المقدسة أو الهندسة الكونية بالوعي الشخصي، ومدى ارتباطه بالوعي الكلي أو العقل الكوني.

الهندسة المقدسة، لغة الكون وعقله، هي القوانيين الني بنيت عليها منظومة الطاقة ونشأة الخلق... فأصغر مخلوقات وأمور هذا العالم محسوبة بدقة.

الحمض النووي للإنسان، قرنية العين، أوراق الزهور، الأشجار، القواقع، النجوم والمجرات، الهواء الذي نتنفسه، كل أشكال الحياة نشأت من شيفرات، تسمى الهندسة المقدسة.

الهندسة المقدسة تحوي النسب التي تضبط التوازن والتناغم في الكون، والتي تنظم الحياة وتربط الإنسان بكافة الموجودات، لا يوجد شيء في الكون إلا ويخضع للهندسة المقدسة.

حتى اللاوعي البشري، الذي هو صورة عن اللاوعي الكوني فإنه مبني على لغة خاصة اسمها الهندسة المقدسة، هذا اللاوعي الذي لا يزال لغز إلى الآن تماماً كما شيفرات الهندسة وقوانين الكون.

عندما يسترجع الإنسان صفاؤه الأول، عندما يستعيد الصلة بالطاقة التي أوجدته، عندها يمكن أن يعيد قراءة وفهم الهندسة المقدسة، ولكن وحتى وقت بعيد كان فهم أسرار الهندسة المقدسة متوقف على العلماء والحكماء والفلاسفة والصوفيين.

الهندسة المقدسة هي المخطط الباطني للوجود وأساس نشوء جميع أشكال الحياة، هو علم قديم جدًا يكشف ويفسر نماذج القدرة أو الطاقة التي تخلق وتوحد كل شيء.

جميع أشكال الحياة التي نراها حولنا تنبثق من نظام هندسي مبطن، خفي يعصى على إدراكنا وعلى عقولنا فهمه لأنها لا تزال غارقة في العوالم المادية المحدودة.

إن التأمل في هذا النظام الخفي ونماذجه الهندسية المختلفة تجعلنا نتأمل في الخطوط الظاهرة على وجه الحكمة العميقة، وتزودنا بلمحة عن الأعمال الباطنية للعقل الكوني الذي أوجد وتدبر كل شيء.

مرآة الكون

إذا كان قلبك بركاناً

فكيف تتوقع أن تزهو الأزهار بين يديك؟

جبران خليل جبران

كل شيء يخلق في هذا العالم تخلق معه بالوقت عينه نسخته اللامادية.

على حدود الكون هناك مرآة تعكس كل ما هو موجود، فكل ما هو كائن ومتجسد إنما له صورة مطابقة في بعد آخر وكون آخر... إنها النظرية السيميترية، أو مرآة الكون.

كل شيء في الكون يقابله صورة كما لو كان منعكس في مرآة، وهكذا يزعم العلماء أن هناك كون مقابل لكوننا، هو صورة منه، أو توأم له، كصورة في المرآة، ولكنهما لا يجتمعان تماماً مثل أنت وصورتك في المرآة.

تدور الأسئلة والأبحاث اليوم لمعرفة من هو الأصل: المادة أم اللامادة؟.

يقول العلماء إنه بسبب هذه المرآة التي تقع على حدود الكون، فإن حالة الكون هي في تمدد يعقبه انكماش، تماماً كما لو كان بالون مطاطي، في حركة لا نهائية تشبه تماماً عملية التنفس من شهيق وزفير عند الإنسان.

ودلت الأبحاث على أن كل ذرة في الكون تقابلها ذرة مشابهة لها ولكن معكوسة، ولكن إذا تقابلت المادة واللامادة معاً فسينتج عن ذلك فنائهما وتوليد منهما طاقة تتناسب مع كتلة الذرتين.

النظرية السيميترية وهي نظرية غالباَ ما استعملت في الفنون، تدل على جمالية التناظر والتماثل، فجسم الإنسان متناظر وكذلك جميع المخلوقات، حيث مثلاً

نصف الجهة اليمنى من الوجه تتطابق مع الجهة اليسرى منه... وهكذا دواليك...

وكل ما في الكون أيضًا متناظر ومتماثل مع صورة له في مرآة الكون، ورغم أن الحدود التي تفصل بينهما تبدو غير واضحة المعالم بحيث لا يعرف أيهما الأصل وأيهما الصورة الحقيقية.

فهناك عالم الطبيعة وعالم ما وراء الطبيعة، العالم المادي والعالم الأثيري، الظاهر والباطن، العالم المتجسد وعالم الأفكار، حتى ليقال إن العالم ليس له وجود حقيقي إلا في الأفكار التي تبغي وجوده.

تفترض السيمترية أن الإنسان بموته إنما ينتقل من هذا العالم إلى الكون الآخر أي المرآة، وهكذا تنتقل صورته من هذا العالم إلى حيث هي صورته الحقيقية موجودة في العالم الآخر، وإنما جاءت لتسكن السكن مدة من الزمن تغادر بعده إلى كونها، فيكون هذا الكون هو التجسيد المادي لما هو كائن -بالأفكار- في العالم الآخر أي المرآة...

أبـواب السمـاء

الذيـن تركـوا كـل شيء في يد الله

تعودوا أن يروا يد الله في كل شيء

يسوع المسيح

هل للسماء أبواب؟...

ليست السماء فضاء مفتوح كما قد يتبادر إلى الذهن، فالسماء لها أبواب ثابتة، حيث لا يمكن العروج إلا من خلالها، هذا ما يؤكده الباحث الفيزيائي علي منصور الكيالي، ويؤكد أنه ليس بمقدور جميع الدول إرسال مركباتها الفضائية من سماءها، لأنه ليس لديها أبواب للسماء مثل أوروبا وأميركا الشمالية وروسيا.

ويستدل بهذا الأمر على الآية الكريمة في سورة النبأ: "وفتحت السماء فكانت أبوابا"، وهذه الأبواب محروسة... والعروج هو سير الجسم في خط منعطف منحن، وقد ثبت علمياَ أن حركة الأجسام في الكون لا يمكن أن تكون في خط مستقيم، بل لا بد من انحناءها نظراَ لانتشار الطاقة في أرجاء الكون.

لكن أبواب السماء ليست متاحة دائمًا للولوج إذ أن هناك حرس يقيم على الأبواب، فهناك ما يسمى المطر الشهبي وفقًا للآية الكريمة " وَأَنَّا لَمَسْنَا السَّمَاءَ فَوَجَدْنَاهَا مُلِئَتْ حَرَسًا شَدِيدًا وَشُهُبًا"، حيث تقوم الشهب بعملية الرصد والحماية.

أما لماذا تمت عملية المعراج من القدس وليس من مكة، فيقول الدكتور العالم الكيالي، إن الأبواب إلى السماء موجودة في القدس وليس في مكة، وأشار إلى أن سورة الإسراء، فالإسراء هي حركة أفقية بينما المعراج هي حركة عمودية.

ويشير الدكتور كيالي إلى أن الله رفع اثنين من أنبيائه إلى السماء من القدس: يسوع المسيح والرسول محمد، وحتى في عودة الرسول فإنه كان إلى القدس ولم تكن إلى مكة.

أما لجهة ذكر أبواب السماء دينياَ: فقد سمع الرسول شخص يقوم بهذا الدعاء "الله أكبر كبيرا والحمد لله كثيرا وسبحان الله بكرة وأصيلا" فقال: عجبت لها! فتحت لها أبواب السماء... وأيضًا "إذا زالت الشمس فتحت أبواب السماء وأبواب الجنان واستجيب الدعاء".

بل إن للسماء أبواب وهي مغلقة ولها مفاتيح وهي مخزنة، ومن أبواب السماء، ذهب، وأقفالها من نور، ومفاتيحها بسم الله العظيم... وأخيراَ يشير الرسول إلى أنه : إذا دخل شهر رمضان فتحت أبواب السماء وغلقت أبواب جهنم".

فيزياء الكم و وحدة الكون

أنت داخل المعنى، ليس الكلمات

أنت القلب، ليس واحدة من لغات القلب

أنت الجوهر ضمن الكون، ليس الكون

أنت لا غائب ولا موجود

جلال الدين الرومي

علم يهتم بدراسة الأشياء المتناهية الصغر أو ما دون الذرة، هي القوانين التي تتحكم بسلوك الذرات، حيث يسميها البعض فيزياء الكم، أو ميكانيكا الكم أو الفيزياء الكونية.

تتطلب نظرية الكمية خطوة أبعد من المادية إلى وراء المادية، تتطلب منا أن نتحول إلى أسرار الوعي، وتتطلب منا أن نفهم العقل وراء كل الخلق، وتخبرنا أن الكون مراقب باستمرار من قبل واحد لا ينام، بحسب أحد علماء هذه النظرية.

ومن الاكتشافات المهمة أن الجسيمات المتناهية الصغر تستطيع التواجد في عدة أمكنة في نفس الوقت.

ليس هناك من حدود بين العالم الصغير الذي هو الإنسان والعالم الكبير الذي هو الكون، علماً أنها برهنت أن الكون خاضع لوحدة أساسية، مع أنها تطرح فرضيات وجود عوالم متعددة وليس عالم واحد فقط.

وقد أثبتت نظرية الكم أن قوانين غريبة تحكم الجزئيات في الذرة، فيمكن للفوتون أن يتحرك كجسم وكأمواج، أي يمكنه التناوب في ظهوره، وأكد أن

النظر إلى المادة الكمية يؤثر في سلوكها.

إذن فالجسيمات الكمية لا تتواجد على حالة واحدة معينة، فلا يمكن التأكد من طبيعة الشيء الكمي ولا صفاته المميزة، مثل السرعة والموقع، كما لا يمكن التعرف على كل حالاته الممكنة في الوقت عينه، لأن الأمر يتعلق على نظرتنا له، فنظرتنا تؤثر في سلوكه لهذا فإن دراسات الفيزيائيين تختلف، ذلك لأن سلوك الشيء الكمي يختار وضعيات مختلفة في كل مرة يتعرض فيها للاختبار، وهو ما يسمى "الوضع الفائق".

مكونات الذرة تتصرف بطريقة غريبة حيث يمكن لها أن تكون في أكثر من مكان بالوقت عينه، الإلكترون لا يوجد في مكان محدد بل يوجد في كل الأمكنة الممكنة حول نواة الذرة، لكن الكون كان أصغر من الإلكترون عند نشوئه أي عند الانفجار الكبير، وبحسب نظرية الكم، تصبح النتيجة أن الكون يوجد في كل الحالات العديدة والمختلفة والممكنة في أن معًا، وهذه الحالات الممكنة والمختلفة ليست سوى الأكوان العديدة.

إن الأكوان الممكنة قد تشبه عالمنا وقد تختلف عنه، وبعض هذه الأكوان الممكنة تختلف في قوانينها الطبيعية وحقائقها وظواهرها عن الأكوان الممكنة الأخرى وعن عالمنا الذي نحيا فيه.

العقـل الكـوني

العقل الكلي موجود خلف الفضاء مباشرة
ووراء وعـــي الإنسان يكمن وعـي اللــه
بوغانندا

عديدة هي الآراء التي تؤكد على أن العقل الكوني هو وراء التناغم والانسجام والإبداع في الكون، وهذه القوة لا يمكن إدراكها إلا لبعض الحكماء ممن وصلوا إلى الحكمة الإلهية، علمًا أ نها ترتبط بعقولنا بعيدًا عن عالم المادة والشكل.

العقل الكوني هو مدبر هذا الوجود، هو مصدره ومنشأه، وبالرغم من أن العقل البشري قاصر عن معرفة ماهيته، إلا أن قوة هذا العقل ظاهرة لأنها هي قوى التغيير في الكون... كل ما يظهر في العالم من مخلوقات وتنوعات تظهر في العقل الكوني على شكل نوايا أولاً، وبعدها تعرف على أنها الوعي الفردي .

وإذا كان الوعي الفردي جاهلاً بالوعي الكوني، مصدره ومنشأه، فقد أدى جهله إلى أن يعتبر نفسه منفصل عن العقل الكوني، أي يرى نفسه على أنه "أنا" فردية ومنفصلة، يقول وليد مهدي: "لقد هبط العقل البشري من مستواه الفائق (الكوني) إلى مستواه الفكري البسيط الذي قسم الكون إلى أشياء ومسميات كان أولها : أنا ونحن وهم، لقد دخل العقل البشري في لعبة توارثتها الأجيال اسمها الحياة".

الإنسان جزء من العقل الكوني، أي جزء من القدرة الإلهية الفائقة الإبداع والتصور، تعتبر البوذية أن "طبيعة الذات" العميقة للإنسان، والطبيعة الدقيقة للعالم المادي، وعلى الرغم من التنوع اللانهائي لأشكال هذا العالم، لخواصه على السطح، فإنه يعود بأصله إلى طاقة واحدة هي عينها "في العمق".

الوعي الكوني هو الجوهر في كل الكائنات، كل ما هو في الماضي، الحاضر والمستقبل، هو الكل وحده فقط... الكون هو في الحقيقة وعي اللانهاية الساطع الأبدي الذي يتولد بذاته المعلوم (ما يعرف هو موجود) مع الفكرة التي تتعلق بالشكل (الذي هو الفضاء)، كما يقول الحكيم الهندي فاشيستا.

يعتبر البعض أن الوعي الكوني هو النبع الذي يزود العقل البشري بكل المعارف الفنون والإبداعات، وأن العقل البشري مرتبط ببعضه ومرتبط بالعقل الكوني، والدليل على ذلك تماثل انتشار الأفكار والمعتقدات والمعارف بين أكثر من حضارة إنسانية برغم البعد الجغرافي بينها.

عديدة هي النظريات التي تناولت عمل العقل على أنه عبارة عن موجات أو ذبذبات، فماهية العقل لا تزال حتى الآن مجرد لغز، إذن ولأن العمليات العقلية هي ذبذبات فإنها باتصال مع العقل الكوني الذي هو عبارة أيضًا عن ذبذبات وموجات.

العقل البشري يستمد وجوده من عقل أوسع وأكبر وأكثر قدرة هو العقل الكوني.

المادة المظلمة

عاشر وخالط الذين يهتمون بأوقاتهم

كـــي تصيبـــك العـــدوى

إبراهيم الفقي

المادة الخفية أو المادة المظلمة أو المادة السوداء أو المادة الظل جميعها تسميات لأمر واحد هو المادة غير المرئية والتي يبدو أنها تكوِّن ٩٠ % من كتلة الكون... هي مادة لا تعرف ولا ترى ولكن تترك بصمتها من خلال جاذبيتها، وفي هذا استدل عليها العلماء.

المادة المظلمة هي شاغل علم الكونيات، قد تكون "المادة الخفية" موجودة في أكوان متوازية، وتؤثر هذه المادة في الكون الذي نعيش فيه من خلال قوة الجاذبية بحسب نظرية الأوتار، وهي تستطيع التدفق بين الأكوان.

بعض العلماء يسميها المادة السوداء، وقد عرفوها على أنها عبارة عن أمواج غامضة تتكون من أمواج النيترون والنيترون المضاد، هذه الأمواج تسري في كل الكون، ولا تتفاعل مع غيرها من المواد الموجودة في الكون،

ويؤكد علماء الكونيات على أن لكل مادة مرئية، هناك مادية نظيرة غير مرئية أطلق عليها اسم الظل، أو المادة الظل، أو المادة المظلمة، من هنا تم التعرف على المادة السوداء تحديدًا من خلال آثارها على المادة المرئية.

يتفق علماء الفلك على أن المادة السوداء أو الطاقة المعتمة هي سر وجود الكون وتشكِّل معظم مادته، وهي التي كونت كل شيء من الإنسان والكواكب والنجوم في مجرتنا، وهي المادة التي توجد ضمن العنقود المجري للمجرات وتحافظ عليه.

وهي تقع خارج الرؤية ووراء الطيف الإلكترومغناطيسي الكلي ولا تستطيع حواسنا كشفها إلا بشكل غير مباشر، لهذه المادة كثافة كما أن لها حرارة.

المادة السوداء تحيط بالشمس بحيث لو أن أحد من رواد الفضاء استطاع رؤية الشمس في الفضاء خارج نظامنا الشمسي فهو لن يجد هذا النجم الملتهب بل نقطة واهية من الضوء في فضاء معتم.

ويقال بإن المادة السوداء تحيط بالكرة الأرضية من جميع الجهات، طبعًا كونها كوكبًا سابحًا في الفضاء المعتم... بالرغم من عدم معرفة خصائص المادة الخفية هذه، إلا أن الغلاف الجوي للأرض لا يدعها تدخل إلى كوكبنا الجميل.

نسيـج الكـون

أكبر مغامـرة يمكنــك أن تمرَّ بها
هي أن تحيا الحياة التي تحلم بها
أوبرا وينفري

الفضاء ليس فارغ، إنما هو ديناميكي ومرن دائم الحركة والنشاط، ويعتقد العلماء أن الكون يتمدد داخل غشاء يطلق عليه نسيج الكون.

هذا النسيج هو قطعة واحدة عبارة عن خيوط مترابطة ومتشابكهة بعضها ببعض، وتحديدً ا تتخذ هذه الخيوط الشكل السادسي لها تمامًا كما هي خلية النخل... إن الشكل السداسي لخلية النحل هو شكل مطرد في بناء جزئيات الكثير من الأجسام الحية في الإنسان والحيوان والنبات والكون.

فالشكل السداسي هو أساس الخلق والشكل الأمثل للصلابة والتشابك، منه تشكِّلت الذرات ونسيج الكون، وهو أيضًا الذي تتخذه الماء في رغوتها، واكتشف العلماء أيضًا أن المجرات لا تتوزع بشكل عشوائي في الكون، إنما رتبت وحبكت في تركيبات تشبه النسيج، كل مجموعة منها اصطفت على شكل خيط والتي يتألف منها النسيج الكوني.

أما الخيوط التي يتركب منها النسيج فهي خيوط من طاقة، وهذا النسيج الكوني يتألف من عدة طبقات، وهو يتمدد وينطوي، وكل ما في الكون يدور على هذا النسيج، فهو ينحني ويتقعر ويلتوي بوجود الأثقال كالنجوم والكواكب فوقه، فالقمر مثلاً يدور حول الأرض، لأن نسيج الكون منبعج تحت الأرض لذا فهو يدور على هذا الانبعاج.

النسيج الكوني هو الزمكان، وهذا الالتواء والتقعر للزمان والمكان هو الذي يمنع

الأفلاك من الإفلات من مساراتها... أما الأرض فهي تبقى في مسارها حول الشمس نتيجة التقعر الذي أحدثه جسم الشمس على النسيج الكوني... إن الشبكة الكونية التي تربط بالأبعاد الأربعة، والبناء الكوني هو النسيج الزماني والمكاني.

كلمة "الحبك" الواردة في القرآن الكريم هي التعبير الأدق عن هذا النسيج الكوني، حيث يحتمل نسيج محكم الحبك، كما تشير إلى نظام محدد بنسجها، النسيج الكوني المحبوك هو العمود الفقري لكوننا، والنجوم حيث تتخذ النجوم مواقعها تشكِّل ما يمكن تسميته العقد بالنسبة إلى الخيوط النسيجية الكونية.

أما المجرات فهي مصطفة على خيوط منتظمة في كون ثلاثي الأبعاد، فالتجمعات المتوهجة من آلاف المجرات قد حبكت بإحكام كامل... عقد وسلال وخيوط وشبكات كونية هذا باختصار نسيج الكون البديع.

الأشكال الأفلاطونية

يجب أن تذهب إلى الحقيقة بكل روحك

أفلاطون

هي خمسة أشكال تعتبر المجسمات الكونية، ويقال إنها نسبت إلى أفلاطون مع أنها قد عرفت قبله لدى الشعوب القديمة.

الأشكال الأفلاطونية تمثل العناصر الخمس الأساسية التي نشأ منها الكون، أو الحالات الخمس للمادة التي هي صور العقل الكوني مصدر كل شيء، وهي أيضًا تمثل مراحل التجسد، الظهور، التجلي... الخروج من الباطن إلى الظاهر، من خلالها وجدت جميع الهيئات الممكنة في الكون.

من خصائص الأشكال الأفلاطونية أن أضلاعها متساوية في الطول كما هي متساوية الزوايا... يمكن تشكيل دائرة عبر جميع هذه الأشكال بالتماس الأطراف في جميع هذه الأشكال.

وهذه الأشكال هي:

- الرباعي الأوجه tetrahedron ويرمز إلى النار، وينتج عن هرمين متقابلين.

- سداسي الوجوه hexahedron أو cube ويرمز إلى التراب أو الأرض.

- ثماني الوجوه octahedron ويرمز إلى الهواء، هو هرمان متقابلان.

- الاثني عشري dodecahedron مرتبط الأثير، الطاقة في الهواء.

- العشروني icosahedrons يرتبط بالماء، رغوة الماء المنبعثة منها عند الحركة تتخذ الشكل الأفلاطوني العشروني.

اعتبرت هذه الأشكال نسخ عن الأشكال الجوهرية الأساسية، الموجودة في العقل الكوني الذي انشأ كل ما في هذا الوجود، وكل ما يوجد حولنا من أشكال مما يمكن للعقل إدراكه إنما هو ناتج من هذه الأشكال.

المجسمات الأفلاطونية هي المستخدمة لترتيب البروج في السماء كلها، وضع كبلر دليل على بنية النظام الشمس والعلاقات بين الكواكب من خلال الأشكال الأفلاطونية، واستنتج أن بين المدارات أشكال هندسية كاملة هي الأشكال الأفلاطونية.

ليس هناك من أشكال هندسية خارج الأشكال الأفلاطونية، هذه الأشكال الخمسة هي أصل تشكيل أي كائن في الكون، وهي دائمة وأزلية، ينطوي الجوهر على هذه الأشكال.

الأشكال الأفلاطونية هي أساس الهندسة المقدسة، وهو الأمر الذي يثير حالياَ استياء طلاب الهندسة، بأنه لا يتم تدريسهم هذه الأشكال التي هي أساس العلوم جميعها من رياضيات وفيزياء وفلسفة وفلك إلخ، بل يتم تضليلهم وإبعاد هذه المعارف عنهم.

الأشكال الأفلاطونية عليها تقوم جملة المعارف الحديثة، تستحق المعرفة...

مكتبة الكون

إن خلق السموات والأرض هو الكتاب المبين

آية قرآنية كريمة

يعتبر البعض أن هناك ذاكرة كونية تحتوي على جميع ما قام به البشر منذ البداية وإلى أخر الزمان... بل هي العقل الكلي الذي ينتج عنه كل الأفكار والتصورات والانطباعات البشرية، أو الخزان العظيم للوعي الذي يتصل بجميع العقول.

في الهندوسية تسمى "الاكاشا" وهي مجموع السجلات التي تحوي معلومات الكون والكائنات البشرية، وهي عبارة عن مادة أثيرية موجود بالبعد الخامس عشر... هذا ما يعرف بالمكتبة الكونية.

يمكن للمتنورين والفلاسفة والمفكرين والوسطاء الروحيين الولوج إلى هذا الكيان المعلوماتي، وحتى الأشخاص العاديين يمكنهم دخول مكتبة الكون هذه والاطلاع على سجلاتهم الشخصية، لكن الأمر يتطلب الإعداد والتدريب على أيدي المعلمين وأيضًا يمكن التوصل إلى ذلك عبر التأمل والإسقاط النجمي.

وهذه الذاكرة الكونية فيها ما يسمى بالقدر، وفيها مفاتيح الغيب، وجميع ما في هذا الكون يسير وفق مشيئتها... برغم من أنها غامضة وخفية إلا أنه يمكن الوصول لها بالبصيرة، لأنها أيضًا على تواصل مع الإنسان...

هي طاقة بذبذبات معينة، ولكل فكرة لها ذبذبة مرتبطة بها، إنها الكتاب المبين... الكتاب المبين أو إرادة الكون كما يرى المفسرين... إنها الأرشيف الذي يحوي كل ما في هذا الكون من أصغر الأشياء حتى الأكثرها تعقيد، يطلق عليه المتصوفة اسم "اللوح المحفوظ".

هي ذاكرة الإنسان، "والذاكرة نافذة يطل منها المرء على العالم المكنون في كيانه".

يقول أفلاطون: "المعرفة تذكر"، فالذاكرة البشرية هي جزء من الذاكرة الكونية، والاتصال قائم بينهما في كل نفس يقوم به الإنسان، وفي كل لفتة.

الإنسان صورة الكون: وأنت الكتاب المبين، بأحرفه يظهر المضمر... ولا يجب أن يغيب عن بالنا بأن كل ما أتى به الإنسان على صعيد العلم والاختراع إنما كان "اكتشاف"، أي هو اكتشف ما كان موجود سلفًا...

الطاقة الحيوية

لا يوجد موت يا إلهي

فهذا العالم بأسره ما هو إلا معرض

للصور المتحركة ليس أكثر

بوغانندا

الطاقة هي القوة المحركة للكون...

الطاقة الكونية هي التي تمد الطاقة الحيوية وتعطي الإنسان الحياة... طاقة الحياة الكونية هي أساس الحياة... الطاقة تمنح الحياة وعندما تنفد الطاقة يحصل الموت.

معظم الطاقة الحيوية يستمدها الإنسان من التنفس، وهناك أربعة مصادر لطاقة الحياة: طاقة الشمس، طاقة الهواء، ويتم امتصاصها عن طريق الرئتين وطاقة الحياة الأرضية، والحرارة.

فالطاقة الموجودة في الهواء والنور تدخل إلى جسم الإنسان، وتمده بالحياة، ويستهلك الدماغ الجزء الأكبر من الطاقة، من خلال التفكير والانفعالات والمشاعر، وهذه الطاقة تتجدد تلقائياً خلال النوم.

والطاقة نستمدها من الأرض أيضًا، لذلك ينصح بالمشي حفاة على العشب الأخضر وكذلك على رمال الشاطئ، ويقال إن شواطىء البحار هي الخزان الأساسي للطاقة لأنه يجتمع فيها العناصر الأربعة الأسياسية للحياة: التراب والماء والهواء والنار، وهي مصادر الطاقة للإنسان.

الطاقة هي هذا السريان والانسياب من الأعلى حيث الروح الإلهية إلى ذات كل

واحد فينا.

يرتبط الإنسان ارتباطًا وثيقًا بطاقته الروحية العليا، لذلك يظهر عند الصلاة نور من وجهه لأنه يكون بأعلى تواصل له مع الطاقة الكونية... إن كل ما في هذا الكون هو عبارة عن ذبذبات مكثفة من الطاقة.

التأمل من أبرز العوامل التي تساعد على تنشيط الطاقة بالإضافة إلى النوم، ويقول خبراء الطاقة أن التأمل يجب أن يكون بمعدل دقيقة عن كل سنة من عمرك، فلو افترضنا أن عمرك ٣٠ سنة، فيجب أن تكون مدة التأمل ٣٠ دقيقة يوميَا.

ترتبط معظم الأمراض التي تصيب الإنسان بخلل في الطاقة، ولذلك فإن العلاج يقوم على إعادة تدفق الطاقة في الجسم، فتقوم بتنظيف الأماكن التي تعاني خللاً، وبعد التنظيف تعود الصحة والعافية للجسم، وعليه فنقص الطاقة هو السبب الأساسي للأمراض.

والطاقة يحملها الهواء ويبعثرها، لكن عند التقاءها بالماء فإنها تعود وتجتمع، ولهذا يتم الحديث كثيراَ عن سر الماء... أصبح شائعًا في هذا العصر العلاج بالطاقة أو الريكي و البرانيك هيلينغ، وذلك بتفعيل مسارات الطاقة في الجسم التي تسمح لهذه الطاقة بالسريان والتدفق بدون معوقات عاطفية، فكرية أو شعورية.

ترتبط الطاقة بالحرارة، لهذا يستطيع الخبراء أن يشخصوا الخلل في الجسم من خلال حرارته... الطاقة هي المحرك لخلايا الإنسان التي تتجدد بمعدل مليون خلية في الثانية، والطاقة هي التي تعمل على تكوين وتنظيم الخلايا.

طاقة الأحجار الكريمة

جوهرنا هو عظمتنا

واين داير

لم يكن من الصدفة أن يستعمل الإنسان منذ القدم الأحجار الكريمة، ومع أن الأمر يبدو بالنسبة لنا مجرد استعمال للزينة والتزين إلا أن الأمر أبعد من ذلك.

لقد اعتقد أجدادنا أن للأحجار الكريمة قوة سحرية تؤثر على الجسد والنفس تدفع عنه النحس والأرواح الشريرة وتأتي بالخير والوفرة والصحة، وقد أثبتت الدراسات حديثًا أن للأحجار الكريمة أثر فعال على تغيير مسار الطاقة المنبعثة من الجسم والقادمة إليه، وعليه فقد أنشئ علم خاص بالأحجار الكريمة.

إذن للأحجار الكريمة تأثير على صحة وبنية الأشخاص، ولكل حجر كريم تأثير مختلف عن الآخر تتوافق مع طبيعته وشخصيته بحسب ذبذباتها، فلكل مولود حجر مختلف يتناسب مع فلكه أي البرج الذي ولد فيه... اعتبر العرب أن الأحجار الكريمة "فلسفة روحية متكاملة لتحرير الجسم والفكر".

لكل داء حجر كريم...

تختلف قوة وفعالية الأحجار الكريمة بحسب أسرار تكوينها، وتعود خواص الأحجار إلى البيئة التي نشأت بها والكواكب التي أثرت فيها عند تولدها، لأن الكواكب تصدر منها طاقة كهرومغناطيسية لها ترددات تتناسب مع ترددات طاقة في المجال المغناطيسي للعناصر المعدنية للأحجار.

لكل حجر تفاعل كيميائي فيزيائي يولد طاقة كهرومغناطيسية تؤثر في طاقة

الإنسان عبر الذبذبة والتردد الخاص به، ولأن الاحجار الكريمة هي معادن فهي تؤثر في معادن الجسم الإنساني، والمعادن تؤثر بعضها ببعض.

للأحجار طبائعها الأربعة الموجودة في جسم الإنسان، والطبائع الأربعة هي الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة، وهي من العناصر الأربعة، النار والهواء والماء والتراب... بعض الأحجار تدخل الراحة والسرور إلى النفس ومنها ما يدخل الكآبة والضيق بحسب طبيعتها وتوافقها مع طبيعة الجسم.

إن الأحجار الكريمة تتفاعل بشكل كبير في الماء والشمس والهواء وكلها تشكّل مصادر للطاقة، ويقال إن الأحجار تستمد طاقة مضاعفة عند تعرضها الشمس والماء، إذ تعتبر هذه العوامل مصادر شحن لقوة الحجر وتعود بذلك على الجسم بمردود عال جدًا.

الأحجار الكريمة لديها قدرة شفائية، والعلاج بالأحجار الكريمة هو جزء من العلاج الطبيعي، ويكمن العلاج بالأحجار الكريمة في مقدار الطاقة التي تشع منها.

لقد دخل العلاج في الأحجار الكريمة كفرع من علاجات الطب البديل.

الأثـير

لا تزعجـوا راحـة الأثير بالتعزيـم والتكهــن

بل دعوا قلوبكم تهلل بتسبيحة البقاء والخلود

جبران خليل جبران

الأثير هو العنصر الخامس الذي يتكون منه الكون إضافة إلى الماء والهواء والتراب والنار، توصل العلماء إلى أن المادة أو الطاقة المنتشرة في الفضاء تعرف بالأثير، فالفراغ ليس فراغ إنما هو مملوء بالأثير... الأثير هو الوسط الذي يحمل الضوء للتمدد والانتشار، والكواكب والنجوم والأفلاك جميعها تسبح في الأثير... تهتز طاقة الأثير بسرعة عالية وهذا ما يجعل حواسنا قاصرة عن إدراكها.

اعتبر بعض العلماء أن الأثير هو ما يربط الجسم والنفس والروح، وتتكون من الأثير العوالم والكائنات وأشكالها تختلف وتتباين وفق السرعة التي تتذبذب بها، ويقال إن الأثير هو الذي يمنح الجسم المادي شكله وتماسكه، إن كل ما ندركه بواسطة حواسنا في العالم الخارجي من ألوان ونغمات لا وجود له في الحقيقة، لكنه يظهر في الدماغ عندما تتجلى أشكال من تلك الحركات المتذبذبة التي هي الأثير في العالم المادي.

الإلكترون في الذرة عبارة عن جسيم كهربائي سالب والبرتون له طبيعة موجبة والاثنان طبيعتهما أثيرية... يتوقف إدراكنا لكل ما هو حولنا على درجة اهتزازه وتردده وبالتالي على طول موجته، وكلما ارتفع مستوى اهتزازه كلما اكتسب رقة وشفافية، والأثير يهتز بسرعة عالية تتجاوز سرعة الضوء... الكون يسبح في بحر من الأثير...

الدماغ و الكواكب التسعة

إذا كان على القلب توجيه الأسئلة
فعلى العقل الرد عليها
كانت

الجيوتيش معرفة كل شيء...

في غمرة التقدم المعرفي الذي نعيشه اليوم والتي تربط ما بين الكون الأكبر والكون الأصغر (الإنسان)، تتابع الدراسات والأبحاث، وفي هذا المقال نستعرض لبعض ما توصل إليه الدكتور طوني أبو ناضر في أبحاثه الرائدة، حيث استطاع إثبات التطابق بين الفيسيولوجيا البشرية والكواكب من حيث مزاياها ووظائفها.

تتطابق الكواكب التسعة مع تسعة دماغية:

١- الشمس يقابلها المهاد أو التالاموس، الذي يشغل حيز كبير نسبي في وسط الدماغ، تماماً كما تتوسط الشمس مجموعة الكواكب، وهو يتحكم بكافة الأنشطة التي تعبر عن الذات، تشكِّل الألياف العصبية من حول التالاموس شكلاً خاصًا يسمى بشعاع التاج الذي يبدو وكأنه تاج على رأس التالاموس أو الملك.

٢- القمر يقابله الهيبوتالاموس (تحت المهاد) الذي ترتبط به الانفعالات العاطفية وردود الأفعال عليها، يحكم الهيبوتالاموس السلوك الغذائي، حرارة الجسم، السلوك التناسلي، الدورات الهرمونية، الأنماط اليومية والشهرية والفصلية، ومن خصائص القمر في الأدب الفيدي، العاطفة، الفكر، الملكة، الأم...

٣- المريخ تقابله مجموعة التكوينات الدماغية المسؤولة عن دقة الحركات واتخاذ المبادرة، ويرمز المريخ إلى الدقة، الشجاعة والقيادة.

٤- عطارد تقابله نواة ما تحت المهاد البصري التي تمنح الإنسان خاصية التمييز، يرمز إلى العقل والتمييز.

٥- المشتري يقابله التكوين الدماغي المسمى بالكرة الشاحبة الذي يرعى أرقى العمليات الفكرية وأكثرها تعقيد وتوازن، يرمز إلى الحكمة، المعلم.

٦- الزهرة يقابلها التكوين الدماغي الذي يشترك مع الجهاز الليمبي في آداء عمليات مختلفة لها علاقة بالغرائز، الانفعالات، السلوك التناسلي، ترمز إلى الملذات، الترف، الفنون.

٧- زحل يقابله التكوين الدماغي المسمى بقشرة النواة العدسية الذي لديه وظيفة أشبه بوظيفة الخادم، يرمز إلى العوائق والعقبات.

٨- راهو ويسمى أيضًا رأس التنين أو عقدة القمر الصاعدة، يقابله تكوين رأس النواة المذنبة المرتبط تركيبيًا ووظيفيًا بقشرة العدسية الموازية لزحل.

٩- كيتو ويسمى أيضًا ذيل التنين أو عقدة القمر النازلة يقابله ذيل النواة المذنبة الذي يلعب دور مهم في التعلم والاتزان العقلي، يرمز إلى السرية الغموض والتكتم.

هذه المعلومات مستقاة من كتاب الوعي والصحة للدكتور سامر شريف العريضي.

تأثير الألوان

الحياة بالفعل بسيطة، لكننا نصر على تعقيدها

كونفوشيوس

ليست صدفة أن يكون العالم من حولنا ملوّن، الطبيعة، السماء والبحر، الشمس، القمر، الزهور، الطيور، وكلها يمكن اختصارها بقوس قزح.

الألوان هي انعكاسات الضوء، والضوء عبارة عن طاقة، والألوان التي هي جزئيات من الضوء لها ذبذبات أو موجات مختلفة الطول والسرعة، ولأجسادنا ذبذبات معينة، بل لكل عضو فيها ذبذبة محددة مما يجعل الألوان تحاكي هذا التردد أو الذبذبة في الجسم وتؤثر فيه.

إذن تؤثر الألوان في الجسم، خصوصًا في غدد معينة وتحثها على إفراز الهرمونات... يمكن اعتماد الألوان كطريقة للعلاج عند الشعور بتوعك في عضو معين من الجسم، فيكون على عاتق اللون إعادة التردد الخاص للعضو إلى طبيعته، وبتعبير آخر، يلعب اللون دوره كعلاج بإعادة تنشيط العضو المصاب، عن طريق إمداده بذبذبته المناسبة له.

ويمكن استخدام الألوان المناسبة أثناء الاستحمام بعكس أضواءها في الماء... كما أن لكل لون تأثير معين على سلوك الإنسان وانفعلاته، من سعادة، هدوء وغضب ونشاط وحيوية وعدوانية وصفاء وغيرها.

اعتمدت الألوان كعلاج في الطب البديل وهي تقوم على إمداد جسم الإنسان بالألوان المناسبة، والتعرض لأشعة اللون العلاجي نفسه، أو تناول الأطعمة التي تتفق ألوانها وطاقتها مع لون وطاقة العضو المراد علاجه.

تأثير الألوان لا يتوقف على العين فحتى مكفوفي البصر يتأثرون بالألوان نتيجة ترددات الطاقة بين أجسامهم والألوان.

لون الإنسان الصحيح الجسم وردي زهري، أما لون القلب فأصفر، لون السرة أخضر، الطحال بلون قوس القزح، الحلق بنفسجي... يستعمل الأحمر لمعالجة فقر الدم، فتور الهمة والعجز الجنسي.

اللون الأزرق لمعالجة ارتفاع ضغط الدم والأمراض الروماتزمية وتصلب الشرايين، اللون الأخضر لتهدئة الآلام ويؤثر على اللسان والمخ والصفراء ويريح الاضطرابات العصبية والإنهاك ومشاكل القلب.

اللون البنفسجي مهدئ بوجه عام وخاصة في الأمراض العصبية والنفسية... البرتقالي لمعالجة حصى الكلى والمرارة، والاضطرابات العصبية والتهابات العينين... اللون الأصفر مفيد للذاكرة مثير للطاقة يعالج الاكتئاب وأمراض الجهاز التنفسي ويؤثر على البنكرياس والكبد والطحال... البرتقالي لمعالجة الاكتئاب ومشاكل الكلى والرئة مقو للقلب.

الأسود محبط للشهية... اللون الأبيض يستخدم لعلاج مرض الصفراء وخاصة للمصابين بها من الأطفال حديثي الولادة.

وحدة العالم

يجب أن يتغير تفكير العالم
فنحن الكل لأن طبيعتنا الحقة
هي شاملة بطبيعتها
بوغاندرا

العالم هو وحدة واحدة، حيث الكل يحتوي على الجزء والجزء يحتوي على الكل... إن عناصر الطاقة التي تكوّن السماء والأرض هي نفسها التي تكون الإنسان، الكائن البشري صورة مصغرة عن الكون بحسب الحكمة الصينية، والطاقة التي تتفاعل فيه هي ذاتها التي تتفاعل في الكون وعندما نعي الطاقة التي بداخلنا؛ يمكن أن نعي الكون بأسره.

يقول ابن طفيل: "إن الفلك بجملته وما يحتوي عليه من ضروب الأفلاك شيء واحد متصل ببعضه كشخص واحد"...

الحياة هي واحدة في كل مكان وأن كل أشكال ظهورها تبقى في وحدة أولية منسجمة، وإدراك هذه الوحدة داخلياَ هو الذي يغيِّر الإنسان ويرفعه إلى درجة جديدة من التطور الروحي.

إن إدراك وحدة الكون يتحقق من خلال الوصول إلى الوعي، فالتوصل إلى إدراك وحدة الكون هو ذاته التوصل إلى مستوى الوعي الكلي... إن هذه الوحدة متناغمة ومنسجمة والإنسان جزء منها وكذلك الطبيعة التي تخفي جميعها العقل الكلي، والإنسان بإدراكه لهذه الوحدة تظهر رحابته واتساعه فيخرج من إطار تقوقعه وذاتيته الضيقة، حيث يشعر بأن العالم كله موجود في داخله.

إن إدراك و استيعاب وحدة الحياة يجعل الإنسان أكثر علواً وسمواً ولا يعود هذا الإنسان يخاف الاندثار والاختفاء، وحتى الخوف من الموت يختفي من قلب هذا الإنسان لأنه أصبح يفهم أنه جزء من الحياة الواحدة ولذلك فهو لن يضيع ولن يختفي منها.

كل ما في الكون من مظاهر مادية وأخرى غير مادية إنما يعود في أصله إلى مصدر واحد ويتألف من نفس الجزئيات والمركبات، حتى النجوم وأصغر كائنات الوجود تتكون من المادة نفسها التي خلق منها الإنسان.

يرتبط الكون بحقل من الطاقة يربط أجزاءه ببعضها البعض، وهذه الطاقة ديناميكية ونشطة، وتؤكد الفيزياء الحديثة على أن المادة في تذبذب ورقص دائمين، الرقصة الأبدية للخلق والإفناء هي أساس كل الظواهر الطبيعية أساس كل الوجود.

إن إدراك الصلة التي تربط الإنسان بالعالم ينتج عنها إيجاد المعنى الحقيقي لوجوده بصفته كائناً كلياً، جوهره هو جوهر العالم.

قـوة الهـرم

إن جميع أفكارك ووعيك الروحي

تقع في نطاق غير بدني أو شكلي

واين داير

ظاهرة توزيع الأهرامات في مناطق مختلفة من العالم طالما شغلت البحاث والعلماء... وبالرغم من عدم التوصل لفهم كيفية بناءه والوظيفة التي يؤديها الهرم، إلا أنه تم كشف النقاب عن قوة خفية يتمتع بها الشكل الهرمي.

إن تدفق الطاقة داخل الهرم تعادل ثلاثة أضعاف من المكان الآخر، وهي طاقة فاعلة وحية وإيجابية... الهرم هو البناء الأكثر ثبات، والذي يستقبل الكم الأكبر من الطاقة الكونية على الأرض، الهرم يتكون من زاوية ٥٢ في ٥١ دقيقة، وبسبب هذه الزاوية يتلقى الكم الأكبر من الطاقة الكونية.

يجب أن يتحاذى الهرم مع الاتجاهات الأصلية: الشمال والجنوب والشرق والغرب... ولا أهمية للمواد الذي يبنى بها، أما التجارب فأكدت أن طاقة الهرم تعمل على حفظ الأطعمة واللحوم والخضار لفترات طويلة، كما أن طاقة الهرم تعمل على شحذ شفرات الحلاقة، وعلى الشفاء في العديد من الأمراض المستعصية.

إن طاقة الهرم بحسب العلماء يمكن أن تنتج "الطاقة الحرة" ويمكن أن تشكِّل مصدر لكل مصادر الطاقة التي يحتاجها الإنسان، لكن شركات الطاقة تنفي هذه الادعاءات وتعتبرها نوع من الخرافات.

الماء يصبح أكثر نقاء إذا بقي لفترة داخل الهرم، وكأنه يشحن بالطاقة فيعطي خصب للمزروعات والمحاصيل، ويمكن استعماله لتنقية البشرة.

بعض النظريات تقول إن طاقة الهرم تستمد قوتها بسحب الطاقة الموجودة حول الهرم، ولهذا يعاني البلدان التي بنيت فيها الأهرامات من الفقر، فلكي تكون قوة الهرم مفيدة للناس يجب أن يكون الهرم مقلوب، أي رأسه إلى الأسفل ومربعه إلى الأعلى وبهذا يمكن لطاقته أن تنتشر حوله ويستفيد منها المحيطين به.

إن الجلوس داخل الهرم يساعد على زيادة طاقة الجسم، ويساعدهم على الاسترخاء خصوصًا لأولئك الذين يواجهون مشاكل وصعوبات في النوم... يعتبر البعض أن التأمل داخل الهرم له قدرة مضاعفة عن التأمل خارجه.

طاقة المكان

تأملوا بغضة الربيع ومجيء الصبح

إن الجمـــال نصيــب المتأمليــن

جبران خليل جبران

قد يكون كل واحد فينا لاحظ شعوره بالراحة في مكان ما، أو العكس بنفوره من مكان آخر، بدون أن يكون هناك أسباب منطقية للأمر، في الحقيقية إن نفوسنا تلتقط الذبذبات المنتشرة في الأمكنة وتتفاعل معها.

الطاقة تنتشر في "الفراغ" وكذلك في المكان، وطاقة الإنسان تتفاعل مع هذه الطاقة ، بل إن طاقة المكان تتأثر بطاقة الإنسان، فالشعور بالبهجة ينعكس في الأماكن الرحبة المضيئة، والانزعاج رفيق الأماكن الكئيبة والحزينة... طاقة المكان feng shui الفنغ شوي، من أهم العلوم التي تناولت طاقة المكان والمنزل.

لماذا نرتاح عندما ندخل إلى بيوت الله؟ لأن طاقة الاتصال مع الأعلى هي طاقة سامية تتوحد مع الطاقة الكونية، فينعكس في أرجاء المكان... بينت علوم الطاقة أن الدوران بعكس عقارب الساعة يشحن الطاقة ويغذيها، أما الدوران باتجاه عقارب الساعة فإنه يبددها ويهدرها.

والطاقة تنعكس في الاتجاهات الأساسية للمكان لذلك فهي:

- الشمال: يحمل الطاقة الحمراء، نم شمالاً واكسب مالاً، يقول المثل، فطاقة الشمال تجلب الوفرة والثروة، يرتبط الشمال بالبنكرياس.

- الغرب: يحمل الطاقة الخضراء، وهي طاقة منظفة لطيفة، تستقبل الغرب إذا

شعرت بتكدر فيزول عنك الهم، ولكن عليك أن تكون بها لفترة قصيرة، تمامًا كما لو كانت دواء.

- الجنوب: يحمل طاقة برتقالية، وهي طاقة مفتتة، تفتت الطاقة السلبية والأمراض لكن الزيادة من هذه الطاقة تؤثر سلبًا لأنها تؤدي إلى نفاد الطاقة عندك.

- الشرق يحمل الطاقة البنفسجية وهي طاقة روحانية، أماكن العبادة، الأماكن الروحانية أبوابها للشرق... جلسات الاسترخاء والتأملات الروحية وتوارد الأفكار، التخاطر، وحيث على الأطفال النوم، رؤوسهم متجهة للشرق.

وفي المكان تتم حركة الطاقة وتتوزع في تسعة محاور بحسب الفينغ شوي، وكل محور يرمز إلى جانب من حياة الإنسان: الماء- الحياة، الأرض- العلاقات، الرعد- الأجداد، الهواء- الحظ، الطاقة- الصحة، الجنة- الأصدقاء، البحيرة- الإبداع، الجبل- الحكمة، النار- البصيرة.

الفنغ شوي هو فن تناغم الفضاء المحيط وتدفقات الطاقة، ويقوم على معرفة الاتجاهات لأن طاقة المكان ترتبط بالطاقة الكهرومغناطيسية للأرض.

أخصائي الفنغ شوي يهتمون بطاقة البيت واتجاهه وتوزيع الغرف فيه والأثاث والألوان، لأنها جميعها تبث طاقة إذا تم استخدامها بالشكل السليم ستنعكس الوفرة على القاطنين والعكس صحيح.

وأخيراً نصيحة لإبعاد الطاقة السلبية من البيت أو مركز العمل والتي تتمركز في الزوايا فإن رش الملح يجعله يطهر المكان ويبدد أثره.

مستويات الوجود

الفيلسوف هو إنسان لم يستطـــع

يومـًـــا أن يتعـــود على العالـــم

جوستاين غاردر

يقول الحكماء إن هناك أربعة عشرة مستوى من الوجود، كل منها مع نوع سكانه... جميع مستويات الوجود موجودة معًا: الآن، وهنا.

تختلف هذه المستويات عن بعضها البعض في الكيفية، فالعالم الذي نعيش فيه هو الأدنى مستوى بينها جميعًا، أما معرفة مستويات الوجود فيتوقف على وعينا وإدراكنا، لأن المسافة بين مستويات الوجود هي فقط في إدراكنا ووعينا لها.

أبعاد المستويات الوجودية تتوقف على الوعي... إن الارتقاء الروحي يجعلنا نلمس المستويات الأعلى من الوجود، علمًا أن هذه المستويات لا تجد لها مفاهيم وتعبيرات كلامية لوصفها لأنها خارج الوصف باللغة الإنسانية، لذلك فإن الحكماء والعارفين الذين عرفوا بعض مستويات الوجود، أعطونا مجرد أمثلة ومقاربات له.

مستويات الوجود تعلو بعضها بعض، والطريق إليها لا يتم إلا عبر الوعي الذي يتحقق عبر الجهد والوعي الذاتين... إن الغبطة التي شعر بها العارفين والحكماء عند وصولهم لهذه المستويات، تجعل نظرتهم إلى هذا العالم تضمحل وتتلاشى، فهناك ما هو أعظم وأروع، والرحلة الروحية تجعلهم يتنقلون من مستوى إلى مستوى آخر أعلى من الوجود كلما زاد إدراكهم وارتفع وعيهم.

في المستوى الأعلى من الوجود تختفي الأمراض والشخوخة والحزن والخوف

والقلق والمعاناة، التي هي من سمات وجودنا المتدني، فالسعادة والفرح والحرية والمتعة والجمال والبهجة، هي طبيعة المستوى الأعلى من وجودنا.

مستوى الإدراك هو الذي يحدد تقسيم هذه المستويات... في مستويات الوجود الأعلى لا وجود للزمان والمكان، هذا فقط ينطبق على مستوى وجودنا الأدنى... وكلما كان الارتقاء اتسعت الأبعاد، حيث نحن مقيدين بالأبعاد الثلاثة: الطول والعرض والعمق.

كل مستوى هو أكثر إجلال وعظمة من الآخر، في أعلى هذه المستويات هناك المصدر، لا أحد يستطيع هذا المستوى، إنه الصمت.

إن الحجب هي العائق الأساسي أما إدراك المستويات، الحجب التي صنعها الجهل الذي أغرق الإنسان في البعد المادي فقط، فنسي أن هناك أبعاد أخرى تحقق له سعادة أكثر ديمومة وثبات.

ساعة الجسد

لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم

آية قرآنية كريمة

على مدار الساعة يعمل الجسم وفق قانون دقيق يضمن صحته وعافيته!.

نهارًا يستهلك الجسم ضعف ما يستهلكه ليلاً من الطاقة، كما أن درجة حرارة الجسم تختلف بين الليل والنهار حوالي درجة، تزداد ضربات القلب بمعدل يتراوح بين عشرة وعشرين درجة في النهار عنه في الليل، يزداد نشاط الدماغ في النهار ويضعف في الليل، كما تزداد درجة سيولة الدم في النهار عنها في الليل.

وتوصل المختصين إلى أن آلية الجسم تعمل كالتالي:

الساعة ٦:٠٠ صباحًا يبدأ إفراز هرمون الكورتيزول ويعتبر المسؤول عن النشاط.

الساعة ٧:٣٠، توقف إفراز الميلاتونيين المسؤول عن استرخاء الجسم.

الساعة ٨:٣٠ الإخراج الطبيعي للجهاز الهضمي، حركة الأمعاء.

الساعة ٩:٠٠ أعلى معدل لإفراز التيستوستيرون.

الساعة ١٠:٠٠ ذروة النشاط واليقظة، يقوم الجسم بأفضل وظائفه، وهي أفضل فترات التفكير.

الساعة ١٢:٠٠ يأخذ هرمون الكورتيزول بالضعف أو يقل بسبب هرمونات أخرى ينتجها الجسم تساعد على معدل الحرق وإمداد الجسم بالطاقة، ولهذا نشعر بالجوع.

الساعة ٢:٣٠ بعد الظهر، أفضل تنسيق.

الساعة٣:٣٠ عصراَ، أسرع أوقات الآداء وأفضلها.

الساعة ٤:٠٠ عصراَ تتدنى هرمونات الكورتيزول إلى أقل مستوى، وعمومًا ما يجعلنا نشعر بالركود بعد تناول طعام الغداء لهذا الاستراحة ضرورية في هذا الوقت أو القيلولة.

الساعة ٥:٠٠ عصراَ، أعظم كفاءة للقلب والعضلات.

الساعة ٦:٣٠ مساء، أعلى معدل لضغط الدم.

بين الرابعة عصراَ والسادسة مساء، ترتفع درجة حرارة الجسم ودرجة التيقظ، ولذا قد يكون الوقت الملائم للرياضة.

الساعة ٧:٠٠ مساء أعلى معدل لدرجة حرارة الجسم.

الساعة ٨:٠٠ مساء ارتفاع معدل حرارة الجسم على وجبة العشاء أن تكون خفيفة، لأن الأنسولين يكون بطيء أثناء النوم.

الساعة ٩:٠٠ ليلاً، بدء إفراز الميلاتونين.

الساعة ١٠:٣٠ ليلاً يقل معدل حركة الإخراج للجهاز الهضمي وخمول الأمعاء.

من الثامنة إلى العاشرة ليلاً، يبدأ الشعور بالإرهاق، ومن ثم التفكير في النوم، ومن العاشرة إلى منتصف الليل الساعة الداخلية تنذر الجسم بضرورة النوم، في الليل يزداد هرمون النمو، والإخصاب.

الساعة ٢:٠٠ فجراَ، وقت النوم العميق.

الساعة ٤:٣٠ فجراَ، أقل معدل لدرجة حرارة الجسم، من الساعة الثانية حتى الرابعة فجراَ تتجدد خلايا الدماغ.

نظرية الأوتار

الخيال أكثر أهمية من المعرفة

فهـــو يحيـــط بالعالـــم

أينشتاين

بداخل الذرات هناك طاقة تتخذ شكل خيوط أو أوتار متراقصة، تهتز في أشكال مختلفة، تصدر المكونات التي تشكِّل الجزئيات، هذه الأوتار يتألف منها الكون بأسره، من أصغر جزيء إلى أكبر مجرة...

فالجزئيات المتناهية الصغر في الكون تبدو مكونة من عدد هائل من خيوط متناهية الصغر تهتز بترددات مختلفة من الطاقة، وهذه الترددات هي التي تصدر الجزئيات الأولية المتنوعة، وهذه الجزئيات هي المسؤولة عن الغنى والتنوع الذين نشهدهما في العالم من حولنا.

إن كل شيء في الكون من أصغر الجزئيات حتى أبعد النجوم قد صنع من نوع واحد من المكونات هي خيوط من الطاقة متذبذبة كالأوتار الصوتية ومتناهية في الصغر إلى حد لا يمكن تخيله، هي أربطة كونية من الطاقة.

هذه الأوتار هي في حالة اهتزازية في أطوار مختلفة تمامًا كما الاهتزازات الناتجة عن أوتار الكمان، ومن هنا أخذت اسمها "نظرية الأوتار" لتشابهها مع أوتار الكمان الذي يصدر عند العزف أمواج صوتية متذبذبة، أما في نظرية الأوتار فإن الاهتزازات تشكِّل التوليفة التي تؤلف الجسيمات التي يتألف منها الكون.

إن كل اهتزاز لأوتار الجزيئات يعطي خصائص مختلفة، فكل ما هو في الكون من مادة أو طاقة أو شحنات، ليست إلا أوتار تهتز بطرق مختلفة عن بعضها

البعض.

الشبكة الكونية العظمى تعمل في نظام موحد، أي أن جميع القوى تعمل من خلال معادلة رئيسية واحدة... تقوم نظرية الأوتار على توحيد قوى الجاذبية والكهرومغناطيسية والنووية، والنووية الضعيفة، وهي ألفت بين نظرية النسبية لأينشتاين والرياضيات وفيزياء الكم.

تسعى نظرية الأوتار لإثبات أن الكون يحكمه قانون موحد، فالجسيمات المادية كالإلكترون والكوارتز، والجسيمات الموجبة كالفوتون والغرافيتون، جميعها مؤلفة من وحدة بناء واحدة، وبهذا فإن المادة والقوى التي تعمل في الطبيعة جميعها تم وضعها في نظرية الأوتار الفائقة بحسب بريان غرين.

عرفت هذه النظرية بعد اتفاق جميع منظريها بنظرية M التي اعتبرت أن للكون أحد عشر بعد، إضافة إلى الأبعاد الأربعة المعروفة هناك سبعة أخرى وجميع هذه الأبعاد ملتفة على نفسها.

كما تفيد نظرية الأوتار أن الكون يتألف من عدة أكوان مطوية بعضها على بعض، بحيث يمكن السفر عبر الزمن عبر ثقب دودي يخترق هذه الأكوان... تقول نظرية الأوتار أننا نعيش في كون موجود على غشاء في كون آخر له أبعاد أكثر، وقد تكون تلك العوالم ملاصقة لنا وحولنا في كل مكان، لكننا لا نستطيع الإحساس بها لأن جزئياتنا لا تستطيع اختراق الغشاء الذي نعيش فيه.

الـدواء الأزرق

لســت نقطــة في بحــر

أنت البحر متجلي في نقطة

جلال الدين الرومي

يقال إن تأمل البحر لمدة خمس دقائق يعادل زيارة طبيب نفسي لمدة أسبوع...

ليس في الأمر الكثير من المبالغة إذا ما عرفنا أهمية وفوائد البحر، إن الجلوس قرب البحر يعطينا الإحساس بالراحة والاسترخاء، فصوت البحر يساعد موجات الدماغ على التهدئة خصوصًا عندما تكون متوترة وقلقة.

أما هواء البحر المشبع باليود فهو يساعد على التخلص من الأيونات السالبة التي تشكِّل عائق بوجه تدفق الأكسجين في جسمنا، فاستنشاق هواء البحر يساعد على تجديد النشاط وإمداد الجسم بالطاقة اللازمة... ولا يجب أن يغيب عن بالنا أن الرذاذ المتطاير مع الأمواج يحمل لنا شعور عميق بالانتعاش والحيوية كما يساهم في تنظيف العيون.

أما لون البحر الأزرق فهو يساهم في خفض ضغط الدم ونبض القلب، وينشط الغدة النخامية، اللون الأزرق هو لون الطمأنينة والاسترخاء، ليس صدفة أن نكون محاطين باللون الأزرق من السماء والبحر.

إذن من فوائد البحر زيادة القدرة على الاسترخاء وتحسين المزاج والتخلص من الضغط النفسي، تجديد النشاط، تنشيط خلايا الدماغ، زيادة القدرة على التحمل، المساعدة في التركيز والتأمل... الإنسان كائن مائي يشعره صوت البحر بالراحة كأنه يعود إلى الرحم الأول الذي جاء منه.

ومن فوائد السباحة في البحر تنشيط الدورة الدموية، ويستعمل ماء البحر المالح كعلاج للمفاصل من حيث أنه يقلل من وزن الجسم مما يسهل تحريك المفاصل والقيام بالتمرينات اللازمة، كما أن تركز الأملاح في مياه البحر تزيل المياه المحتبسة في الجسم، وتعمل على إنقاص الوزن.

إن مركبات مياه البحر والطحالب والطين تعالج الروماتيزم، كما يمكنها معالجة الصدفة وحب الشباب، وشفاء القروح والقضاء على الأكزيما، إضافة إلى تنشيط مسام الجلد.

يقول الأطباء إن الاستحمام بماء البحر على الشاطىء وتعريض الجسم لأشعة الشمس في فترة قبل الظهر يجعل الإنسان عرضة للأشعة الكونية والموجات الكهرومغناطيسية الناجمة عن الأمواج، وهذه الإشعاعات تقوم بتحفيز العمليات الحيوية في الجسم، نتيجة التفاعل بين الحرارة والإشعاع والعناصر الكيمائية، مما يساهم في زيادة المناعة.

البحر علاج طبيعي متاح للجميع وبدون عناء...

الأيام البيض

ليس لدى القمر أي مبرِّر للحزن

اصطلح على الأيام التي يكتمل فيها القمر بالأيام البيض، ففي كل شهر تعتبر الليالي ١٣، ١٤، ١٥ هي الأيام البيض... طبعًا وفق الشهر القمري وليس الشمسي كما قد يعتقد البعض.

بينت إحدى الدراسات أن هناك العديد من الحوادث التي تقع في هذه الفترة، بل إن تأثيرها على الصحة يكون مرتفع... وقد تبين أن لاكتمال القمر أثر على المجال الكهرومغناطيسي المحيط بالكرة الأرضية، وأن هذا التأثير ينعكس على الإنسان ويؤثر عليه.

فعندما يصبح القمر بدر، تبين من بيانات المستشفيات أن العديد من العمليات الجراحية لا يكتب لها النجاح، بل إن حالات النزيف تزداد في هذه المرحلة، بعد الدراسة والتحليل تبين أن تأثير القمر في الأيام البيض يكون كبير على مياه الكرة الأرضية، وعليه يلحق التأثير على الإنسان.

إن جسم الإنسان الذي يشكِّل الماء أكثر من ٧٠% منه، إنما يضطرب بسبب البدر، مسبب مزيد من سيولة الدم ولهذا تحدث حالات النزيف، كما أكدت الدراسات حاجة الجسم إلى شرب الماء بكثرة في هذه الليالي، مما يجعل نسبة السوائل تزداد في الجسم.

العديد من الأشخاص يجدون أنفسهم في مرحلة اكتمال القمر يقومون بتصرفات وأفعال وسلوكيات هم أنفسهم يعجبون لها، بعضهم يجد نفسه مدفوع للقيام بأمر ما، كأن لا إرادة له للتحكم في نفسه، لهذا فحالات القتل مثلاً في الولايات المتحدة ترتفع في هذه الفترة أكثر من بقية الأيام.

البعض الآخر يشعر بالاكتئاب، والرغبة بالبكاء بدون معرفة السبب، لهذا ينصح الخبراء الأشخاص الذين يشعرون بتوتر خلال فترة اكتمال القمر، بعدم أخذ قرارات حاسمة، أو القيام بمشاريع مصيرية... وقد لاحظ خبراء الطاقة، أن تردد الموجات الطاقية تكون في هذه الفترة أسرع من المعتاد.

في الأيام البيض يقدم المعلمين الروحانيين نصيحة بأهمية الصوم، والإكثار من التأمل والصلاة، وهذا يجعل تأثير القمر السلبي أقل ضرر على الجسم... نظراً لعدم توفر السوائل في الجسم نتيجة الصوم.

سميت أيام الليالي البيض لبياض لياليها بالقمر البدر الذي يطلع من فيها من أولها إلى أخرها... وكان الرسول العربي قد نصح بصيام هذه الليالي لفائدتها على الإنسان.

لماذا نحب الورود؟

الورود هي الطبيعة الصامتة النابضة بكل أنواع الحياة

جبران خليل جبران

تحضر الورود في حياتنا كبهجة، مصدر للجمال والسعادة...

للتعبير عن الحب، ليس أجمل من الوردة، وكذلك تشاركنا الورود جميع مناسباتنا من زواج وزيارات وأفراح ومرض، وحتى على قبور أعزائنا الموتى.

عندما ننظر إلى الورود، نشعر بمشاعر الفرح والإيجابية، بل نتخطى ذلك إلى ما هو أعمق مما لا تستطيع اللغة تفسيره، لأنه أساسًا لا ينتمي إلى عالم اللغة إنما إلى عالم الروح.

يعتبر إيكارت تول، أن نرى بالورود ذواتنا الأصلية قبل أن تشوهها المادة والعالم المتجسد، إنها حقيقتنا، لهذا فحتى الأطفال ينجذبون للأزهار بطريقة عفوية ولا إرادية.

إن الورود وغيرها من كائنات الكون هي جزء من قوانيين الطبيعة، والإنسان لا ينفصل عن هذه القوانيين، لهذا في أعماقه يشعر بأنه شريك لها، أنهم جميعها ينتمون للمصدر ذاته والروح ذاتها.

الطبيعة هي جزء من ضمير الإنسان إن صح التعبير ولهذا ينجذب إلى الجمال، الخير، الحق، الحب، الرحمة، وكل القيم السامية لأنها توحده بالطبيعة، لأنها تعيده إلى الرحم الذي جاء منه والذي لا ينفصل عن كل ما هو كائن حوله.

تقف الكلمات والمصطلحات عائق أمام تفسير وتوضيح هذا الرابط الذي يصل بين كل الموجودات في الأرض، لأن المفاهيم كانت محاولة مادية محدودة

لتفسير ما هو أوسع وأشمل من مجرد الإحاطة كما يقول إيكارت تول.

وعنما أصبح الإنسان عالقًا في هذه المفاهيم، نسي المصدر وأصبح متصلاً بالشكل، ولهذا فعندما نرى الوردة، نعود ونتذكر تلك العلاقة الأصلية التي تجمعنا بها.

يصف البعض أن ما يجمع الكائنات ببعضها هو الذات المطلقة، أي الذات التي توجد في كل شيء، ففي الوردة أو العصفور أو أي مخلوق آخر هناك الجوهر ذاته، ويستطيع التواصل والتفاهم بدون حاجة إلى كلمات ومفاهيم.

يعتبر إيكارت تول أن حب الورد هو الحب الوحيد الذي لا يتخذ مصلحة، هو الحب الذي لا يتخذ وظيفة مادية تتعلق بصراع البقاء طالما أحبها البشر منذ فجر الخليقة.

تشكِّل الورود برأيه وخصوصًا البيضاء منها، جسر يعبره الوعي البشري من عالم المادة والشكل إلى عالم الجوهر واللاشكل والوعي الصافي حيث تقطن الحقيقة.

التزامن وتكرار السلاسل الرقمية

أثمن ما في العالم هو الحدس أو الفكرة اللامعة

أينشتاين

صاغ كارل يونغ مصطلح التزامن، وأكد أن الحوادث العادية هي أكثر من "مجرد مصادفات متكررة"، وتظهر على وجه التحديد لتبين لنا الحقيقة وراء العالم.

مذهولاً تلحظ أن الساعة تشير إلى ١١:١١، ومذهولاً أيضًا تجد أن الأرقام تتكرر أمام ناظريك بشكل متتابع، هل تعلم أن في ذلك معنى، بل هو إشارات تستحق التوقف؟!.

الرقم ١١:١١ هو رمز الصحوة والتنوير، إن تكرار رؤية هذه السلسلة يدل على إنه يجب التركيز على ما تفكر به... والالتفات إلى الحدس، دعوة للاستيقاظ، الرقم ١١١ إشارة إلى بداية مسار جديد، عليك أن تلغي الأفكار القديمة والبدء بإعادة وترتيب الأمور.

الرقم ٢٢٢ هي إشارة أنك في الطريق الصحيح وتتجه الاتجاه الصحيح، كما تعني دورة جديدة وبداية جديدة.

الرقم ٣٣٣ تحمل ذبذبات مضاعفة، يرتبط رقم ٣ بالتشجيع والمساندة والتواصل، تحمل إشارة نعم للأفكار والمشاعر التي طرحتها.

الرقم ٤٤٤ إشارة إلى أن أخر ما قمت به أو فكرت فيه يتماشى في الطريق الصحيح لتحقيق أهدافك.

الرقم ٥٥٥ إشارة إلى فكرة أو حدث يغيِّر حياتك، يمكن أن يوافقك أو قد لا

يوافقك، لكنها تغيرات ستؤدي بك بكل الأحوال نحو الأفضل.

الرقم ٦٦٦ أفكارك غير متوازنة وتركز على العالم المادي، قم بإعادة تقييم ما تعتقد أنه تريده حقًا، ابحث عن الأسئلة الصحيحة.

الرقم ٧٧٧ إشارة إلى التقدير والإنجاز، تابع العمل، واعلم أن أمانيك ستتحقق، يمكنك أن تتوقع المعجزات.

الرقم ٨٨٨ إشارة لموضع أو مهنة أو علاقة، كما تعني نور في نهاية النفق، أن هناك تدفق وجريان في حياتك، هناك طاقة إيجابية تحيط بك.

الرقم ٩٩٩ نهاية مرحلة مهمة في حياتك الشخصية، يشير هذا الرقم إلى الإتمام والاكتمال، وعليك البدء بالتخطيط للخطوة القادمة.

يفسر البعض تواتر السلاسل الرقمية أمام ناظرينا إلى أنها رسائل تريد أن تلفت انتباهك ومساعدتك، وهذه تسمى بالأرقام الروحية.

إذا سلمنا أن الأرقام تحمل معاني روحية مبطنة ودلالات ما ورائية تؤثر على حياتنا، فإن ما نراه ليس إلا رسالة لنا، البعض يعتبرها من الملائكة، علينا أن ننتبه لها.

طاقتي الأرض والسماء

الحب هو المخرج من اللاوجود إلى الوجود

أفلاطون

الإنسان مخلوق أرضي وسماوي، يستمد الحياة من طاقتي الأرض والسماء.

طاقة السماء تسمى البرانا prana أما طاقة الأرض تسمى ابانا apana في السنسكريتية.

تتذبذب طاقة البرانا في القسم العلوي من الجسم، و"هي التي تجعل العينين قادرة على الرؤية، الجلد على الإحساس، الفم على الكلام، الأكل ليهضم، وتقوم بكل الأعمال في الجسم"، وتتحرك داخل الجسم وخارجه.

ابانا Apana هي بالتماثل بحركة دائمة داخل وخارج الجسد، ولكنها تسكن في الجزء السفلي من الجسم، استمع إلى الممارسة الممددة أو السيطرة على قوة الحياة، التي تفضي لصالح المتيقظ أو النائم.

تنشأ برانا في اللوتس وتنتهي بمسافة عرض اثنا عشر إصبعًا خارج الجسد، تنشأ ابانا في دفاداشانتا dvadasanta ، عرض اثنا عشر إصبعًا من الجسم، وتنتهي في لوتس القلب، هكذا تنشأ ابانا حيث تنته برانا، برانا مثل شعلة ترتفع وتنخفض: ابانا مثل الماء تتجه نزولاً نحو القلب- لوتس.

برانا هي مثل الشمس أو النار التي يعزز مصالح الجسد الداخلية، ابانا هي القمر الذي يحمي الجسد من الخارج، تولّد برانا الحرارة في فضاء القلب في كل لحظة، وبعد أن تنتهي من إنتاج هذه الحرارة تنتج حرارة في الفضاء أمام الوجه، ابانا التي هي القمر، تغذي الفضاء أمام الوجه، وبعدها تغذي الفضاء في القلب.

في الواقع، إنها برانا فقط التي تخضع للتغيرات وتبدو كأنها ابانا، بعد التخلي عن حرارتها الحارقة، وبعد ذلك برانا نفسها بعد أن تخلت عن برودة القمر، تكسب طبيعتها كنار طاهرة من الشمس، الحكماء يدققون في طبيعة البرانا طالما لم تتخل عن طبيعتها الشمسية لتصبح طبيعة قمرية، من يعرف الحقيقة المتعلقة بشروق وغروب الشمس والقمر في قلب الشخص لن يولد من جديد، من يرى السيد، الشمس، في القلب، يرى الحقيقة... يقول فاشيستا إلى راما.

تنتهي ابانا في القلب حيث تنشأ برانا، عند ولادة برانا، تفنى ابانا: عندما تولد ابانا تتوقف برانا، عندما تتوقف برانا عن الحركة وعندما تولد ابانا تتوقف برانا.

لكي تستمر الحياة فإن على الجسم أن يمتلك البرانا والابانا...

البرانا هي ما يدخل الجسم، الابانا هي ما يخرج منه...

الموسيقى الشافية

الموسيقى ألغت أن تكون الحياة غلطة

نيتشه

تناقل الحكماء الهنود معرفة الغاندهارفا منذ آلاف السنين بكثير من القداسة والاهتمام، الأمر الذي حافظ على نقاء هذه المعرفة وأوصلها إلينا على شكل موسيقى هندية كلاسيكية تقليدية.

تختلف موسيقى الغاندهارفا فيدا جذرياً عن الفنون الموسيقية المعروفة لدى مختلف شعوب العالم، من خلال كونها موسيقى تتجاوز الغاية الطربية الظاهرة، لتخاطب طبقات الوعي العميقة ولتجعل الفكر والجسد في حالة انسجام مع أنماط الطبيعة.

يجزم خبراء الايورفيدا بأن لموسيقى الغاندهارفا أثر إيجابي على مختلف النشاطات الفيسيولوجية وعلى دوراتها وأنماطها، لذلك فهم يستخدمون أصواتها وألحانها في إطار عملية وقائية علاجية تهدف إلى إحلال التوازن والتناغم والانسجام في العقل والجسد، مما يؤدي إلى قطع الطريق على الكثير من الاختلالات الفيسيولوجية المؤدية إلى الإصابة بالمرض.

تقسم الايورفيدا النهار والليل إلى أقسام محددة، وتعتبر أن لكل قسم منها موسيقى خاصة تتلائم مع متطلبات الفكر والجسد في ذلك الظرف بالتحديد.

يقسم اليوم الكامل إلى أربعة أقسام رئيسية، تفصل بينها أربعة أوقات أساسية هي الشروق، الظهر، الغروب ومنتصف الليل، وتبلغ مدة كل قسم منها حوالي الست ساعات.

تصبح هذه الأقسام الأربعة وفقًا للغاندهارفا فيدا ثمانية أقسام مدة كل منها

ثلاث ساعات تسمىساندهيا، وتخصص لكل ساندهيا منها موسيقاها الملائمة التي يطلق عليها اسم راغا، تتلائم مع الفترات المختلفة من اليوم.

لموسيقى الغاندهارفا تأثير على صحة الجسم، فالجسم البشري المادي يتلقى تعليماته من الجسم الكوانتي اللطيف، وهذا الجسم الكوانتي يمثل مستوى خفي من التموجات والاهتزازات التي يمكنها أن تتأثر إلى حد كبير بالموسيقى التي هي أيضًا مكونة من ذبذبات واهتزازات.

اليوم يتم اعتماد موسيقى الغاندهارفا فيدا كموسيقى شافية في الطب البديل، حيث تم إثبات تاثير ذبذباتها الموسيقية على عمق بنية الجسد المادية.

تمثل موسيقى الغاندهارفا فيدا نبضات الطبيعة التي تخاطب العقل والجسد معًا لتغمرهما بالانسجام والتناغم والسلام، ويقول خبراء الايورفيدا بأن هذه الموسيقى لا يتم سماعها بواسطة الأذن فحسب، بل إن كل خلية من خلايا الجسد تتلذذ بالإصغاء لها.

من كتاب الوعي والصحة للدكتور سامر العريضي...

الباب الرابع

تطوير الذات

التفكير خارج الصندوق

يتوقف تفكير الكثير منا على مجموعة من المسلمات والبديهيات تشكِّل ما يعرف بالصندوق، في هذا الصندوق مجموعة من الأحكام والقيم والعادات والتقاليد وطرق التفكير التي يشترك بها معظم الناس.

إن محاولة الخروج عن محتوى الصندوق هو ما يسمى "التفكير الإبداعي".

تختلف حياة المبدعين عن الآخرين، فلهم أسلوب حياة وتفكير وعمل، ورؤية مختلفة للعالم، لذلك تكون لديهم إلهامات غزيرة، فهم ينظرون إلى الأشياء بطريقة مختلفة، لا يؤطرونها، أو يعنونها، أو يسقطون عليها مفاهيمهم وتصوراتهم، بل يقبلونها كما هي.

إن التفكير النمطي يميز جميع من هم داخل الصندوق، حتى ردات أفعالهم تتشابه، وأحكامهم وكلماتهم، وأسلوب حياتهم... ليس سهل كسر الإطارات الصلبة والمتمكنة هذا الصندوق، خصوصًا وأن النقد سينهال من قبل الأكثرية الذين هم داخل الصندوق، ولكن "ما هم أن تربح العالم وتخسر نفسك!".

إن البحث الدائم عن حلول للمشاكل الحياتية من داخل الصندوق، هو ما يعرقل الحياة عمومًا، ولهذا نستمر في مشاكلنا ولا نتوصل إلى حل ممكن، قال أينشتاين: "المشاكل التي نواجهها لا يمكن حلها بنفس مستوى التفكير الذي كنا عليه حين صنعناها".

إن التفكير غير الاعتيادي بالأمور والمشاكل هو الذي يفتح الأفق والرؤية أمام المئات والمئات من الحلول "فالتفكير خارج الصندوق سر من أسرار النجاح في حل أعقد المشاكل التي تواجهنا في الحياة اليومية".

تطرح اليوم مسألة "التفكير خارج الصندوق" كواحدة من أسرار النجاح في

التنمية البشرية وإدارة الذات، حيث العودة إلى منابع النفس الإنسانية وإيقاظ العملاق الخلاق والمبدع الكامن بها.

من الطرق التي تساعدك على التفكير خارج الصندوق:

- ادرس علم جديد خارج تخصصك: ستجد كيف أن الأمور تتداخل مع بعضها في العلوم.

- اقرأ عن معتقدات الآخرين: يساهم في توسيع مداركك.

- تعلم شيء جديد: طبخ، صيد السمك، رياضة ما، هذا سيجعل عقلك يتعلم أمور لم يكن يعرفها من قبل.

- اقرأ رواية من غير النمط المعتاد: التعرف على نمط جديد من التفكير خارج الأدبيات التي اعتدتها.

- اكتب قصيدة: رؤية مختلفة تظهر للأشياء عبر الشعر.

- ارسم لوحة: تنشط الشق الأيمن من الدماغ حيث الابتكار والإبداع.

الألوان و جسم الإنسان

تتأثر أجسادنا بالألوان الخارجية وتتفاعل معها، فلكل عضو في جسم الإنسان لون معين، يمكن أن يؤثر به.

كل لون له ذبذبة معينة وبالتالي له طاقة معينة، فألوان الطيف أو قوس القزح تتدرج من الأحمر إلى البرتقالي إلى الأصفر فالأخضر فالأزرق والنيلي والبنفسجي، هذا الترتيب ناتج عن تدرج ذبذبات الطاقة من الأكثر إلى الأقل طاقة.

الألوان إما سالبة أو موجبة:

الألوان الموجبة تفاعلاتها في الجسم حمضية حيث تكون إشعاعاتها منشطة ومثيرة وهي: الأحمر والبرتقالي والأصفر والأسود.

الألوان السالبة وتكون تفاعلاتها قلوية وهي الأزرق النيلي والبنفسجي والوردي والأبيض والأخضر.

- **الأحمر** :

يعالج فقر الدم، الضعف العام، ويساعد على التئام الجروح، ويقوي مناعة الجسم ويزيد معدل ضربات القلب ونشاط المخ، ومعدل التنفس، يساعد على الشفاء من أمراض العجز والبرود والتهاب المثانة البولية والمشاكل الجلدية .

- **البرتقالي**:

مقوي للقلب ومنشط عام ومضاد للإحساس بالهبوط والفتور والاكتئاب والنعاس واليأس والكسل ويساعد على الشفاء من أمراض القلب والاضطرابات العصبية والتهابات العينين مثل القرنية.

- الأصفر :

يقوي الذاكرة، يرفع ضغط الدم ويزيد معدل نبضات القلب، ويساعد في التخلص من الاكتئاب وأمراض الجهاز التنفسي وهو يساعد على إعادة بناء الأنسجة في البنكرياس والكبد والطحال.

- الأسود :

من الألوان التي تساعد على إحباط الشهية، فمن أراد إنقاص وزنه عليه أن يستعمل شرشف المائدة باللون الأسود، يعطي إحساس بالقوة والثقة بالنفس.

- الأزرق:

وهو مجدد لنشاط الجهاز العصبي ومهدئ للأشخاص العصبيين والمصابين بارتفاع ضغط الدم وأمراض الروماتيزم وتصلب الشرايين، يساعد على تخفيف الآم الظهر والمفاصل والالتهابات.

- البنفسجي:

مهدئ بوجه عام وخاصة في الأمراض العصبية والنفسية ويؤثر على الأذن اليمنى والأسنان والعظام والمثانة والطحال ويعالج الأمراض المعدية وتحلل الخلايا والأنسجة ويزيد من استفادة الجسم بالغذاء ومفيد في مشاكل الكلى وأوجاع الصداع النصفي.

- الأبيض:

وهو يشمل كافة ألوان الطيف الضوئي ويستخدم لعلاج مرض الصفراء وخاصة لحديثي الولادة ومرضى الدرن الرئوي، عليهم التعرض للضوء وارتداء الثياب البيضاء.

- الأخضر :

يؤثر على اللسان، يستخدم لتهدئة الآلام في أمراض السرطان، ويريح المخ ويعالج الصفراء ويريح الاضطرابات العصبية والإنهاك ومشاكل القلب.

الانسجام و قوانين الطبيعة

تعمل قوانين الطبيعة على تأمين الحب والتناغم والسلام والسعادة، ونحن ككائنات في هذه الطبيعة مولودين بالفطرة لنعمل وفق الأنظمة ذاتها التي تعمل فيها أنظمة الطبيعة.

لننظر إلى الكائنات حولنا من أشجار وأزهار ونباتات، من طيور وحشرات وأسماك وحيوانات، نراها جميعها متآلفة مع نظام الكون منسجمة معه ليس لديها أدنى اعتراض على ظروفها وقدرها وأوضاعها.

وحده الإنسان حاول إيجاد بدائل عن قوانين الطبيعة، اخترع قوانين "بشرية"، سنها بطموحاته وأحلامه، بغروره، بأفكاره، بجبروته، بحريته وقدرته.

تعاظمت "القوانين البشرية" وحاولت السيطرة على قوانين الطبيعة، ونظر الإنسان إلى نفسه على أنه القوة التي استطاعت التحكم بكل ما حوله وإخضاعه إلى إرادته وسطوته، ولكن، ماذا كانت النتيجة؟

إنسان بائس غارق في القلق والضغوط، مستلب الإرادة، عبد للاستهلاك، لاهث دون توقف لتأمين حاجاته، جشع لا حدود له للربح والفوز، سباق ومنافسه بين الإنسان وأخيه الإنسان، طغيان مفهوم النجاح والتفوق على مفاهيم الرحمة والمؤازرة والحب والحق، سيادة قانون الغاية تبرر الوسيلة.

أي غاية هي التي تفوق تناغم هذا الكون وانسجامه وبقاءه؟.

غياب الانسجام بين الإنسان وقوانين الطبيعة أوصله إلى ما وصل إليه من غربة مطلقة بينه وبين نفسه، فالنفس تنتمي بفطرتها وطبيعتها وجبلتها إلى الطبيعة، وهي جزء منها، تتحقق من خلالها، وليس من خلال الشرائع والسنن الاجتماعية التي وضعها الإنسان بنفسه.

هناك فجوة حقيقية بين الاجتماعي والطبيعي، الأول يحقق إشباعًا محدودًا وزمنيًا، بينما الثاني ناموسًا أبديًا ليس له وقت أو زمان محددين، العثرة التي وقع بها الإنسان أنه لم يقم الأول على أساس الثاني، وها هي النتيجة التي يحصدها إنسان اليوم من ضياع وغربة وقلق واضطراب وضغوط وانهيار.

إن إساءة استخدام قوانين الحياة، هي التي جعلت الإنسان تائه لا يعرف طريق للسعادة، بحث عنها في كل الإشباعات المادية، لكنها أعمق من ذلك، لأنها تقيم في ذاته، في داخله وجوهره الروحي، جوهره الذي تراكمت عليه غبار الأنانية والطمح، فبات راكدًا في أعمق الأعماق.

إن استعادة الإنسان لحريته الحقيقية إنما تتحقق بإعادة اتصاله بقوانين الطبيعة، القوانين التي تحكم هذا الكون وهو جزء منها.

الثقة بالنفس

أفضل تعريف لتقدير الذات هو الثقة بالنفس، والثقة بالنفس هي أن يكن الإنسان لنفسه مشاعر إيجابية، أن يرى ويشعر بجمال ذاته الداخلي والخارجي بحسب الدكتور جوزيف ميرفي.

إن الأشخاص أصحاب التقدير المرتفع للذات يؤمنون أن بوسعهم النجاح في معظم الأشياء التي يقومون بها... لماذا يفتقر بعض الناس الثقة بالنفس؟ إن أحد الأسباب الشائعة هو الفشل في القيام بعمل ما في حياتهم، وإسقاط هذا الفشل على حياتهم، أي أنهم لم يعتبروه خطوة في مشوار حياتهم وأصبح لديهم الخوف والتردد من القيام بخطوات عملية مشابهة!.

وهناك سبب آخر لا يقل أهمية عن السبب الأول، وهو عدم رضا الأهل أو المدرسة عن آداء الشخص في مراحل معينة من طفولته، فيولد لديه شعور بالنقص يترك أثره في حياته كلها.

لقد مر العديد من الأشخاص العباقرة والمبدعين بمراحل أسموها تجارب وليس فشل، ومنهم أديسون الذي قال إنه قام بـ ٩٩٩ محاولة، حتى نجحت معه المحاولة الألف وأضاء العالم، السر يكمن في الثقة بالذات والإيمان بها... إن مفتاح تغيير مشاعرك إزاء ذاتك يكمن في عقلك الباطن، والطريقة الوحيدة التي يمكنك أن تصل بها إلى عقلك الباطن هي من خلال عقلك الواعي.

يخضع عقلك الباطن دومًا لهيمنة فكرة طاغية، تلح عليه، فإن استبدلت الأفكار السلبية بعقلك الواعي بأخرى إيجابية سوف تصل إلى عقلك الباطن.

لا تعتبر نفسك فاشلاً أبدًا، لأن تقديرك لنفسك واعتقادك بنفسك له التأثير الوحيد في العقل الباطن، وعليك أن تقول لذاتك إنك ولدت كي تفوز وتنجح،

وذلك سيتحقق بطريقة مميزة وفريدة.

أنت من تعتقد أنك هو، إنك الصورة التي تملكها عن نفسك في عقلك، وبالتالي فتقدير الذات والثقة بالنفس ليسا إلا انعكاسًا للصورة التي رسمتها لنفسك، إن كانت لديك صورة إيجابية وقوية، سوف تكون شخص أكثر سعادة ونجاح، وسوف تستطيع اجتياز العوائق وتحقق الأهداف التي تسعى لها.

إنك بحاجة أن تؤمن بنفسك، وبما تفعله، ويتعزز تقدير الذات والثقة بها عندما يصحبها الإيمان بأن ذاتك هي هبة من الله وتستحق التقدير والنجاح، ينهي ميرفي حديثه.

الذكـاء العاطفي

غالبًا ما يرتبط الحب في ثقافتنا بالمعاناة، بل هو مرادف العذاب إن جاز لنا التعبير..... لماذا؟ لأن الحب بكل بساطة... أعمى!.

هل فعلاً الحب أعمى أم نحن من لم نفهم جيدًا عواطفنا؟

الذكاء العاطفي هو قدرة الشخص المُحِّب على إدراك ووعي حالته العاطفية، أي هو من يستطيع أن يفهم عاطفته وبالتالي يسيطر عليها... أي أنه باختصار يتحكم بقلبه.

لكن الذكاء العاطفي لا يرتبط فقط بالحب، بل هو يشمل كافة الانفعالات والمشاعر التي يعيشها الفرد، وأيضًا تلك التي تربطه بالآخرين.

فالذكاء العاطفي يتوقف بالدرجة الأولى على فهم عواطفنا ومشاعرنا بجميع أشكالها، وأيضًا فهم عواطف الآخرين، وهذا الفهم لا بد أن يؤدي إلى التحكم بها وهذا التحكم هو الذكاء.

من يؤيد مقولة "إن الحب أعمى"، يرى أن العواطف لا يمكن التحكم بها لأنها خارجة عن السيطرة، وفي هذا الأمر بعض المغالاة، لهذا يعتبر الذكاء العاطفي هو التعلق بقيم الشخص وليس بالشخص ذاته.

ومن مزايا الذكاء العاطفي أيضًا السيطرة على العاطفة، والتحكم بها بشكل إيجابي، لا تؤدي بالضرر لصاحبها، لأنه يتحكم بردود الفعل العاطفية الانفعالية ويستوعبها.

ولا يقتصر الأمر على فهم المشاعر الخاصة بالفرد نفسه، بل يتعداها إلى تفهّم عواطف ومشاعر الآخرين، سواء كانت هذه العواطف سلبية ام إيجابية، والتي تؤدي إلى إقامة علاقة إيجابية معهم كنتيجة لذلك.

العاطفة ليست أمر خارج عن السيطرة والمنطق، وعلينا أن نعرف أن مجمل ما يحكمنا هو العواطف، في كافة أشكالها، وكل ما نحققه في الحياة مرتبط بهذه العواطف.

إن علاقة الفرد مع الآخرين غالبًا ما تقوم على أساس عاطفي قبل أن تقوم على أساس عقلاني، وبالتالي فإن فهم هذه العاطفة يعتبر ركيزة أساسية في سبيل النجاح.

غالبًا ما يرتبط الذكاء العاطفي بالتفكير الإيجابي، فيتميز صاحبه بالمرونة والمبادرة والتفاؤل والثقة والإبداع والانسجام والتصميم والعزيمة... إذًا الذكاء العاطفي يمكن اكتسابه بالتعلم والتفكر، بحيث يحقق السعادة للمرء نفسه ولمن حوله أيضًا.

البرمجة اللغوية العصبية

تحاول البرمجة اللغوية العصبية أن تلفت الانتباه إلى قدرات وطاقات الإنسان الكامنة، التي يستطيع تفعيلها وتنشيطها لتصل به إلى السعادة المنشودة، بعد أن ظل فريسة للقلق والتوتر والمخاوف والاحباط.

إنها "فن إصلاح الذات وصناعة الحياة"...

تركز البرمجة اللغوية العصبية على التفكير الإيجابي ودوره ونتائجه على الفرد والمجموعة، كما توجه العناية إلى الشعور وما ينتج عنه من سلوك وتصرفات تحدد بالنهاية الشخصية وميزاتها... تسعى إلى تنمية القدرات والإمكانيات، والعمل على اكتساب مهارات جديدة، ورفع مستوى آداء الشخص وتفكيره.

تنطلق البرمجة اللغوية العصبية من عدة فرضيات هي :

الخارطة ليست هي الواقع.

العقل والجسم يؤثر كل منهما في الآخر.

لكل إنسان مستويان من الاتصال: الواعي واللاواعي.

لا يوجد فشل ولكن نتائج وخبرات.

كل شخص يمتلك الموارد اللازمة للنجاح.

تجد عند جميع البشر في تاريخهم الماضي، كافة المصادر التي يحتاجونها لإحداث تغيير في حياتهم.

في كل وقت يختار الإنسان أفضل الخيارات المتاحة له.

لكل سلوك نية إيجابية.

معنى الاتصال هو النتيجة التي تحصل عليها من المخاطب.

إذا كان هناك شيء ممكن لغيرك في هذا العالم، فهو ممكن لك أيضًا.

الشخص الأكثر مرونة يمكنه التحكم بالأمور.

الخيار أفضل من اللا خيار.

لكي تؤثر في الآخرين احترمهم وتقبلهم كما هم.

كل شيء يحدث له علة وغرض.

إذا لم تحصل على نتيجة مما تفعله، فافعل شيء آخر.

التجربة هيكل بنائي يتغير بتغير التجربة.

إن التحكم في العقل يجعل الإنسان مسؤول عن نتائج أفعاله.

لا يمكن إلا أن تصل.

التصرفات مقصودة.

إذا كان إنسان ما قادر على النجاح، فأنت يمكنك أن تتعلم ما يفعله وتعمله.

لقد ركزت البرمجة اللغوية العصبية على عادات وسلوكيات أكثر الناس نجاحًا، وعليه أقامت فرضياتها حيث أعلنت أن كل شخص يمكنه النجاح، ومهما كانت إمكانياته، شرط أن يغيِّر في تفكيره وينظر من زاوية أخرى إلى الأمور لأن الأهم أن يعيش المرء سعيد بما يحققه وينجزه.

ترتكز البرمجة اللغوية العصبية على إمكانيات العقل الباطن، الذي يتحكم بـ ٩٠% بنا، بينما العقل الواعي يتحكم فقط بـ ١٠%.

التنويم الإيحائي

يعتبر التنويم الإيحائي حالة استرخاء ذهني وسكون تقوم على فكرة التواصل الواعي مع العقل الباطن (العقل اللا واعي)، وفي هذه الحالة يكون العقل الباطن منفتحًا على الأفكار المقترحة والإيحاءات التي تطرح عليه ويباشر بتنفيذها، ولذلك سمي بالتنويم الإيحائي.

ليس التنويم الإيحائي نوم؛ وإنما حالة تفصل بين الوعي واللاوعي وأقرب إلى الوعي منها إلى النوم... كما أنه حالة طبيعية جدًا ويوميًا يمارسها العقل، كالشرود أثناء القيادة، أو الوصول إلى المكان المقصود بدون الانتباه، وغيرها من الحالات التي تجد نفسك بها محققًا ما تريده، بدون وعي، كل ذلك حالات بسيطة من حالات التنويم الذاتي التي يمارسها العقل، ففي حالة الشرود يقوم العقل الباطن بتنفيذ المهمة بدون إدراك العقل الواعي الذي كان مشغولاً بشيء آخر صب تركيزه عليه مما أدى إلى الشرود.

وهذا هو المنطلق الأساسي للتنويم الإيحائي، ألا وهو زرع أفكار وصور عن شخصية الشخص، والإيحاء للعقل الباطن بقبولها بعد تشتيت العقل الواعي وإجهاده عن طريق التركيز بفكرة أو تخيل معين، مما يتيح لهذه الإيحاءات بالولوج مباشرة إلى العقل الباطن والاندماج تدريجيًا مع المعتقدات والمبادئ وتصبح عادات جديدة يتبناها العقل ويمارسها الشخص يوميًا خصوصًا بغية التخلص من عادات سلبية أو سلوكيات معينة كالفوبيا مثلاً.

يعتبر التنويم الإيحائي من أعظم اكتشافات العلم الحديث وقد أحدث ثورة علمية ووجه الأنظار نحو قدرات عقلية غير المحدودة، أدى هذا الاهتمام لظهور علوم التنمية البشرية بكافة أشكالها، مما أكد وجود بؤرة في العقل الباطن قادرة على الهيمنة و التحكم بالعقل والجسد والظواهر والأمراض

وأعراضها تدعى النقطة الحاكمة، وقد نسفت الفكرة التقليدية السائدة بإمكانية إجبار الشخص الذي تحت تأثير التنويم الإيحائي على القيام بأعمال لا يرغب القيام بها أو خارج نطاق مبادئه ومسلماته.

ومن فوائد التنويم الإيحائي: الشعور بالاسترخاء الجسدي والذهني، مما يساعد على تخفيض ضغط الدم ويساعد في استرجاع النشاط، التخلص من التوتر والقلق، تحسن بعض القدرات كالتذكر والتخيل وتزيد مهارات التعلم، التغلب على المعوقات التي تعيق التواصل مع الآخرين.

يساعد التنويم الإيحائي بالوصول إلى شعور داخلي بالسلام والاتزان، يزيد ثقة ومعرفة الشخص لقدراته وطاقاته وكيفية التحكم بها، يساعد على تحقيق مزيد من الاتصال والتناغم بعمل العقل الواعي مع العقل اللا واعي ويزيد انفتاح الشخص على ذاته.

الخـوف

يشكّل الخوف أحد أهم عوائق السعادة في هذه الحياة، ذلك أنه يشلّ القدرة الإبداعية عند الأشخاص، ويمنعهم من رؤية نور الحياة الحقيقي.

يقول جوزيف ميرفي إننا نملك القدرة على تدمير الخوف بسهولة وذلك بتغيير أفكارنا، فالخوف يقمع ويخنق المرء، وإن تملّك من أحدهم فسوف يغيِّر سلوكه الذهني الإيجابي الإبداعي إلى سلوك غير مثمر وسلبي، فالخوف وخصوصًا الذي أصبح عادة، يجفف مصدر الحياة، ويضيف جوزيف ميرفي أن الخوف يُحدِث دمارًا واسعًا للخيال، وذلك باستدعاء أكثر الصور مأسوية.

يشكّل الإيمان أقوى تحدي للخوف، فالإيمان الذي يحل محل الخوف له أثر عكسي على الجسد والعقل، لأنه يوسع أفق الحياة، ويمنح الخلايا التجدد ويزيد من قوة العقل، فإن الإيمان يرى النور وسط الظلام والشمس وراء السحب.

إن الخوف ينظر إلى الأسفل ويتوقع الأسوأ، بينما الإيمان ينظر إلى الأعلى ويتوقع الأفضل، الخوف متشائم والإيمان متفائل، الخوف يتوقع الفشل دائمًا والايمان يتوقع النجاح، فلا يمكن للمرء أن يخشى الفقر أو الفشل إن كان الإيمان يهيمن على عقله، الإيمان لا يمكن اختراقه فهو أعلى من كل المحن.

إن ما تخاف منه، هو فكرة واعتقاد، إنه أمر لم يحدث بعد، إنه شيء لا وجود له، لذلك فالخوف هو متخيل، أو ما نفكر فيه ونخشى وقوعه... كي تتغلب على مخاوفك تتبع كل واحدة منها إلى أن تصل إلى نتيجتها المنطقية، "لا وجود للأشياء التي تخشاها خارج خيالك"، فبمجرد أن تقنع نفسك أن ما تخشاه مجرد أمر وهمي، تبدأ الخطوة التالية بتدريب عقلك بالتخلص من إيحاءات الخوف والقضاء على كل الأفكار التي تؤدي إليه، وحينما تعود أفكار الخوف بالظهور في الأفق لا تسمح لها بالدخول والنمو والتحول إلى اللون الأسود، بل

حول تفكيرك إلى السلوكيات الإيجابية والواثقة التي بوسعك انتهاجها.

حرر تفكيرك من كل المعتقدات السلبية التي تقف عائقًا في طريق نجاحك، ابدأ بالتعامل مع نفسك على أنك أنت سيد نفسك وليست التجارب والآراء والناس من حولك، وثق بأن النجاح هو قدرك، وكل شيء حولك سيساعدك إذا أردت ذلك بالفعل قلبًا وقالبًا.

الشخص و القناع

يربط يونغ بين مصطلح الشخص والقناع، فأصل كلمة الشخص في اللاتينية تدل على القناع الذي كان يرتديه الممثل للدلالة على الدور الذي كان يقوم به، وفي اللغة العربية أيضًا تأتي كلمة الشخص من التشخيص والمشخصاتي التي هو أيضًا الممثل...

الشخص هو القناع الذي يرتديه الفرد بانتمائه إلى المجتمع، إنه قناع النفس الجماعية، قناع يتظاهر بالفردية ويجعل الآخرين والمرء نفسه يعتقدون أنه فرد في حين أنه لا يفعل شيء غير القيام بدور من خلاله تتكلم النفس الجماعية، إن علم النفس عندما يحلل الشخصية إنما ينزع عنها القناع، فيظهر أن ما يعتقد أنه فردي إنما هو جمعي في العمق، فالشخصية ليست إلا قناع النفس الجمعية.

يتابع يونغ القول، جوهرياً، الشخص ليس شيء حقيقي؛ إنما هو مصالحة بين الفرد والمجتمع فيما يتعلق بما يجب أن يظهر به الإنسان في المجتمع، فهو يأخذ اسم ويكتسب لقب ويمارس وظيفة، وهو ليس أي شيء من هذا كله، إن كل هذا يبدو حقيقياَ، ولكن بالنسبة إلى الفردية الجوهرية للشخص المعني ما هو إلا حقيقة ثانوية، شكلية، تصالحية، غالباَ ما يكون للآخرين الدور الأكبر في صنعها وليس الفرد بحد ذاته.

فالشخص (أو الشخصية) ليست إلا مظهر خارجي أو حقيقة ذات بعدين إذا أردنا أن نعطيها لقب... ويمكن أن نلمس موقف المجتمع من الفرد الذي لا يلتزم بهذا القناع، أي أنه يخرج عن الدور المرسوم له، فالمجتمع يقف له بالمرصاد، ويتم نفيه بأقسى درجات الإبعاد والإقصاء.

ليس سهلاً أن ينزع الفرد هذا القناع ويسير بوجهه الحقيقي عارياً، تماماً يشبه

الأ مر لو نزع الثياب عن جسده ومشى به عاريًا.

وليست المعايير الأخلاقية والعادات والتقاليد التي يلتزم فيها الأشخاص في المجتمع؛ إلا هذه الأقنعة التي تقنعنا أننا كائنات اجتماعية بالدرجة الأولى، لا يمكننا الإفلات من الانتماء، فبدون هوية اجتماعية لا وجود حقيقي للفرد أو تحديدًا الشخص أو الممثل ليس أكثر.

الصوت البشري

يوم بعد يوم يزداد الاهتمام بالصوت البشري، في مجال التنمية البشرية وتحديدًا في علوم البرمجة اللغوية العصبية، والتطوير الذاتي.

يلعب الصوت دور رئيسي في الاتصال والتواصل، وكشفت الدراسات على أن نبرة الصوت تحتل أولوية أكثر من مضمون الكلمات بحد ذاتها، فنبرة الصوت تؤثر بنسبة ٣٨ % من طريقة الاتصال مع الآخرين، أما مضمون الكلمات فيحوز حوالي ١٢ % من التأثير... يصنف الصوت البشري اليوم كبصمة الفرد، أي ميزة خاصة ، فلكل شخص صوت مميز عن الآخرين، تمامًا كبصمة أصابعه.

صنَّف الخبراء طبقات الصوت البشري كما يلي:

- الطبقة الخشنة: ويتمتع بها نسبة قليلة من الأشخاص.
- الطبقة الداكنة: وهي العميقة التي تتميز بها أصوات الافلام الوثقائية، وهي مثيرة للخيال.
- الطبقة الحادة: عمومًا نسائية تهتز فيها الحبال الصوتية بسرعة.
- الطبقة الوسطى: وهي المفضلة للأذن.

من أبرز خصائص الاتصال مع الآخرين ما يعرف بالانعكاس الصوتي، أي أن تكون نبرة الصوت التي نتكلم بها مع أحدهم مشابهة لنبرته، فيكون أكثر ارتياح للحديث، أي استعمال نفس أسلوب المتلقي، انعكاس أسلوبه في الحديث.

يشدد الدكتور إبرهيم الفقي على أهمية أن يسمع الإنسان صوته من الداخل إلى الخارج، وإذا لم تحب صوتك فلن يحبه الآخرين، أن تحب صوتك هو جزء من التقبل والتقدير الذاتي.

يتلقى العقل كلام السؤال بصيغة نبرة عالية، بينما يتلقى الأمر بصيغة نبرة منخفضة، وعمومًا على نبرة الصوت أن تلائم الموقف الذي نتحدث فيه، يعبر الصوت عن شخصية المتحدث، ولهذا يولي التحليل النفسي أهمية كبيرة للصوت.

مزايا الشخصية من خلال الصوت:

- الصوت السريع: دلالة على عدم الصبر وعدم الشعور بالأمان.

- الصوت الطفولي: دلالة على عدم النضج، عدم الارتياح والتهرب من المسؤولية.

- الصوت الخشن: دلالة على صعوبة في التواصل مع الآخرين.

- الصوت العالي: دلالة على مشكلات نفسية والغرور وجذب الانتباه.

- الصوت الروتيني: دلالة الرتابة والضيق.

- الصوت الناعم: دلالة على شخصية محبوبة.

ومع أن غالبية الأشخاص لا يستخدمون طبقة الصوت الحقيقية، إلا أن هناك طريقة سهلة لكشف هذه الطبقة، وذلك عبر الضحك.

الشخصية ومهام الدماغ الأربعة

تتميز الشخصية بحسب نظرية هيرمان وفق أقسام الدماغ الأربعة فتكون: موضوعي، تنفيدي، شعوري، إبداعي.

القسم الموضوعي يهتم بالحقائق والأرقام، يفكر بعمق ويهتم بالنتائج، يتميز بالتركيز، إذا كان هذا القسم هو المهيمن على الشخصية، يتميز صاحبها بالقيادة، اتخاذ القرارات الصائبة، تخطي المشاكل المالية، لكن من سلبيات هذه الشخصية إن صاحبها مادي، غير عفوي، متصلب وعنيد.

القسم التنفيذي يهتم بالتخطيط والتنفيذ، نظامي، يتمتع بالانضباط وإدارة الوقت، يحترم الإجراءات والقوانين، إذا سيطر هذا القسم على الشخصية، تميز صاحبها بالإنجاز وعدم التأجيل، وكما يدل الاسم فهو تنفيذي، منظم، ودقيق في المواعيد، حريص على الخطة وتنفيذها، أما من سلبياته فهو إدمانه الروتين، عدم القدرة على التغيير بسهولة، حبه للرئاسة.

القسم الشعوري يركز على العلاقات مع الآخرين، يعتمد التواصل، متعاطف، يفضل العمل كفريق، يجد نفسه في المجموعة، إذا سيطر هذا القسم على الشخصية، تميز صاحبها بالمرونة والرقة، هو إنسان عاطفي، يشعر باحتياجات الغير، يراعي مشاعرهم، لديه حساسية بالتعامل مع الغير، يقدم مصلحة الآخرين على مصلحته وجل قراراته تبنى على المشاعر، وهو محبوب ممن حوله، من سلبياته أنه حساس جدًا وسهل الاختراق، لا يلتزم بالجدية، غير منظم.

القسم الإبداعي يتميز بتفكير استراتيجي، له نظرة شاملة، يبدع ويبتكر، متجدد دائمًا وقراراته سريعة وكبيرة، إذا سيطر هذا القسم على الشخصية، تميز صاحبها بالطموح، هو شخص متحرر لا يطيق القيود، له نظرة مختلفة عن الآخرين في

كثير من الأمور، من سلبياته عدم التركيز، الاندفاع، العجلة، عدم الالتزام بالمواعيد.

من الوظائف المناسبة للنمط الموضوعي: محاسب، محقق، مدقق، موظف بنك، إدارة مالية.

النمط التنفيذي: مدير، ضابط، حارس أمن، جميع الوظائف الخدماتية.

النمط الشعوري: سكرتير، مرشد اجتماعي، محامي ، معلم، ممرض، طبيب.

النمط الإبداعي: رسام، مصمّم، مهندس، مخرج سينمائي، كاتب، شاعر، مدرس فنون.

عمومًا لا يلتقي النمط الموضوعي مع الشعوري، والتنفيذي مع الإبداعي... في العلاقات العاطفية يمكن أن يجتمع الموضوعي والشخصية التنفيذية، أو التنفيذي والشعوري، والشعوري والإبداعي.

يغلب على الرجال نمطي الموضوعية والإبداع، أما النساء فيغلب عليهن نمطي الشخصية الشعورية والتنفيذية.

الخارطة ليست الواقع

يتشكّل الواقع في أذهاننا بحسب علم البرمجة اللغوية العصبية وفق مفاهيم ومعتقدات وصور شكلناها في عقولنا، وهي ما يعرف بالخريطة.

تشكّلت خريطة العالم لدينا عبر الحواس واللغة والقيم، خصوصًا في مرحلة الطفولة، أي منذ الولادة وحتى عمر سبع سنوات، حيث يتم تشكيل ٩٠% من هذه الخريطة.

نبقى طوال حياتنا نتصرف وننظر إلى العالم من خلال هذه الخريطة، لكن في الحقيقة، هذه الخريطة ليست هي الواقع، إنما هي الصورة المبنية في أذهاننا عنه، ولهذا فإن كل واحد من الأشخاص في هذا العالم لديه خريطة مختلفة عن الآخرين بتصورهم للواقع.

إن الخريطة التي تم بناؤها عن الواقع إنما جاءت وفق المعلومات التي أدركها الفرد أو تم تلقينه بها، ولأنه لا يمكن إدراك الواقع بموضوعية تامة، لهذا فالواقع يخضع لعمليات الحذف والتعميم والتشويه التي يقوم بها العقل الواعي.

من هنا تكون خريطة الواقع لدى كل شخص، مرتبطة بمرجعيته الخاصة، وبالتالي يتم التعاطي مع الواقع وفق الفهم الخاص، أي المفهوم الذهني عنه أو التمثيل الذهني الخاص به.

وجاءت البرمجة اللغوية العصبية لتقول لك، قف قليلا وفكّر، هذه الخريطة ليست الواقع، يمكنك تغييرها بما يتلائم مع حاجتك وسعادتك... إن تغيير الخارطة يؤدي إلى تغيير العالم، من هنا كان التغيير من الداخل، العودة إلى النفس، الذي سرعان ما ينعكس على الخارج.

التعامل مع العالم الخارجي يتغير بتغيير الخارطة الذهنية، وحتى بإدراك هذه الخارطة، ومعرفة سلبياتها وإيجابياتها.

فكلما كان الفهم مجرد للواقع، كلما كانت هذه الخريطة أوسع وأشمل وأرحب، في الخارطة صورتنا أيضًا عن أنفسنا، تلك التي رسمها لنا الأهل والمدرسة والدين والأصدقاء والمجتمع والتي شكلت بالتالي نظرتنا لأنفسنا.

كيف يتم تغيير الخارطة؟

أعد التفكير باعتقاداتك، بالقناعات التي تعتبرها راسخة، بما تعتبره من ثوابت، التي تنظر بها إلى نفسك وإلى الآخرين وإلى العالم... إن المرونة تعد شرطًا أساسيًا لتغيير الخريطة، والبحث والسؤال والقراءة والمعرفة والتحري.

صدّق أن هناك الكثير من الخرائط خصوصًا تلك التي يمكن لها أن تعكس واقعًا أكثر جمالاً وتفاؤلاً وإيجابية، فلماذا تتمسك بخارطتك إذا كانت مؤلمة؟!.

الشاكرات وترد داتها الموسيقية

تشكِّل الشاكرات أبواب أو عجلات أو مراكز الطاقة في الجسم، وهي تقع على امتداد الجسم من الأسفل إلى الأعلى.

لكل شاكرا أعضاء ترتبط بها تكون مسؤولة عن وظيفتها ونشاطها، وترتبط بكل واحدة من هذه الشاكرات... للشاكرات بحسب الخبراء موجات أو ذبذبات أو أمواج موسيقية ملائمة تعمل على تنشيط كل شاكرا وتفعيلها، ويوجد على الإنترنت موسيقى جميع هذه الشاكرات يمكن الاستفادة منها.

- **شاكرا الجذر**، تقع عند أسفل العمود الفقري، لونها أحمر، ترددها ٣٩٦ هرتز، موجة التخلص من الذنب والخوف، وعندما تتوازن شاكرا الجذع يشعر المرء بقوة الحياة والاستقرار والنشاط والأمان والإرادة... تحكم هذه الشاكرا النية والعزيمة وصورة العالم المادي.

- **شاكرا العجز**، تقع تحت السرة، لونها برتقالي، ترددها ٤١٧ هرتز، تساهم هذه الموجة في تحويل الطاقة السلبية إلى إيجابية، وتعمل على توازن شاكرا العجز فيشعر المرء بالطموح وحب المعرفة... تتحكم هذه الشاكرا بالإبداع ومشاعر الجنس.

- **شاكرا الضفيرة الشمسية**، تقع فوق السرة، لونها أصفر، ترددها ٥٢٨ هرتز، موجة التوازن العاطفي، وعندما يتحقق التوازن يتمتع المرء بالثقة وقوة الشخصية، واحترام الذات والانضباط... تحكم هذه الشاكرا الجوانب العاطفية والمسائل الشخصية.

- **شاكرا القلب**، تقع على مستوى القلب، لونها الأخضر والوردي، ترددها

٦٣٩ هرتز، هي موجة التواصل مع الذات، عندما يتحقق التوازن في شاكرا القلب يشعر المرء بالرضا، التعاطف مع الآخرين، العطاء واللطف والشفافية... تحكم هذه الشاكرا توازن عوالم الروح والعقل والجسد.

- **شاكرا الحنجرة**، تقع على مستوى الحنجرة، لونها الأزرق البحري أو الفيروزي، ترددها ٧١٤ هرتز، تساهم هذه الموجة في العلاج الذاتي، عندما تتوازن شاكرا الحلق يتمتع المرء بالسكينة ومهارات الكلام والمسؤولية... يحكم هذه الشاكرا التواصل والتعبير عن الأفكار والمشاعر.

- **شاكرا العين الثالثة**، تقع في منتصف الجبهة، لونها نيلي، ترددها ٨٥٢ هرتز، موجة التخاطر، وعندما تتوازن هذه الشاكرا يتمتع صاحبها بالبديهية، الحكمة، الشفاء الروحي، المثالية والصدق والتخاطر... تحكم هذه الشاكرا الحدس والروحانية والتصور.

- **شاكرا التاج**، تقع في أعلى الرأس، لونها بنفسجي، ترددها ٩٦٣ هرتز، تردد الضوء الأبيض، عندما تتفعل هذه الشاكرا يشعر المرء بالسلام وروحانية عالية، التفاني والخدمة... تحكم هذه الشاكرا التواصل مع الخالق.

المشاعر و أعضاء الجسم

ترتبط المشاعر وفق علوم الطاقة بأعضاء محددة في الجسم، فكل عضو من أعضاء الجسم الإنساني يمتص انفعال أو شعور محدد.

ولهذا فإن ارتباط أكثر المشاعر شيوعًا أو غالبيتها بالأعضاء، يساعد على معالجة العضو عبر معرفة المشاعر التي أدت إلى تضرره، فإشباع الحاجات الأساسية لكل عضو تعمل على إزالة الضرر منه.

إن الأعضاء الرئيسية في جسم الإنسان هي أعضاء مذكرة، لكنها ترتبط بأعضاء أنثوية تشكِّل درع وقاية للأعضاء المذكرة، أي أنها تعمل على امتصاص المشاعر السلبية كي لا تصيب الأعضاء الأساسية بالضرر.

إن كل عضو رئيسي مذكر له عضو أنثوي مرتبط به، وهذان العضوان إذا زادت بهما الطاقة السلبية سيكون لهما انعكاسًا سلبيًا على الإنسان.

إن أية إشارة في الأعضاء المؤنثة يمكن أن تشير إلى خلل ما قد يصيب العضو الرئيسي، ومن هنا يجب الانتباه جيدًا إلى هذه الأعضاء المونثة لأنها هي المؤشر والمنبه وصفير الإنذار، مثلاً مشاكل الأعضاء التناسلية إنما يمكن أن تؤدي إلى الخلل في الكليتين، ولذلك قبل معالجة الكليتين يجب النظر أولا إلى الأعضاء التناسلية.

نستعرض هنا المشاعر وارتباطها بالأعضاء:

مشاعر الخوف والوحدة وعدم الاستقرار ترتبط بالكليتين؛ وهي عضو مذكر وتقابلها الأعضاء التناسلية وهي مؤنثة، مرآتها الأسنان، عنصرها الماء، حاجاتها الأساسية، الأمان والاطمئنان والاستقرار.

مشاعر الكره، العصبية، هياج، صدمة، ترتبط بالقلب وهو عضو مذكر يقابله

الأمعاء الدقيقة، مرآته الوجه، عنصره النار، حاجاته الأساسية: الحب، الفرح، الدفء.

مشاعر القلق الندم، الأسف، الهوس، عدم الثقة بالنفس ترتبط بالطحال وهو عضو مذكر يقابله المعدة والبنكرياس وهما مؤنثان، مرآته الشفاه، عنصره التراب أو الأرض، حاجاته الأساسية، المساندة، التغذية والعناية.

مشاعر الغضب، النزق، اللوم، الاستياء، الغيرة ترتبط بالكبد وهو عضو مذكر، يقابله المرارة وهي عضو مؤنث، مرآته الكبد، الأربطة بين العضلات والعظام عنصره الشجرة أو الخشب، حاجاته الأساسية حدود فاصلة وبينة لتساعد النمو.

مشاعر الحزن، الأسى، الخزي، الخيبة، الشعور بالذنب ترتبط بالرئة وهو عضو مذكر، يقابله الأمعاء الغليظة وهو عضو مؤنث، مرآته جلد الإنسان بشكل عام وسلامة الشعرات الخفيفة الموجودة، عنصره المعدن وتحديدًا الحديد، حاجاته الأساسية التقدير، الشكر ومحبة الذات.

ألـوان العقـل

هل للعقل ألوان؟...

تختلف طرق التفكير بين شخص وآخر، وقد لاحظ الأمر الباحث إدوار دي بونو أثناء تنقله بين أقطار العالم، فحدد أنماطًا منوعة في التفكير، أسماها القبعات الملونة، وهي ستة ألوان للعقل، وإذا أردت أن تعرف عقلك إلى أي لون ينتمي ما عليك إلا التعرف على هذه القبعات الستة التالية:

القبعة البيضاء: يرتديها صاحب التفكير المحايد، فاللون الأبيض هو نمط التفكير الرقمي عمومًا ومن صفات صاحب عقل اللون الأبيض الاهتمام بجمع المعلومات، التجرد من العواطف والرأي، الانجذاب إلى الإحصائيات، الاهتمام بالأسئلة والأجوبة عليها، الإنصات والاستماع الجيد... الموضوعية.

القبعة السوداء: يرتديها صاحب التفكير السلبي، فاللون الأسود هو نمط التفكير المتشائم، يتميز صاحب عقل اللون الأسود بالنقد، هو منطقي في وجهة نظره المتشائمة، يهتم بالتفاصيل التي تؤيد وجهة نظره السوداوية، منطقه رفضي، يركز على العوائق والصعوبات.

القبعة الصفراء: يرتديها صاحب التفكير الإيجابي، نمط التفكير الحالم، ويتميز صاحب العقل من اللون الأصفر بالتفاؤل، ينظر إلى الجوانب الإيجابية ويقلل المخاطر وأسباب الفشل، عدم التركيز على المشاكل واستعمال المنطق والإقدام، هو طموح ويحب الإنجاز لهذا يستفيد من الفرص.

القبعة الحمراء: يرتديها صاحب التفكير العاطفي، الذي يغلب على فكره تسلط القلب والعاطفة، اللون الأحمر هو نمط التفكير الإنساني، جل تركيزه على

المشاعر والحدس، محركه الأول الإحساس، لا يحتاج إلى التبرير أو التحليل إنما يترك العنان لقدرة الاستشعار الداخلية، زاوية الرؤية إلى الأمور تتوقف مطولاً عند الجانب العاطفي.

القبعة الزرقاء: يرتديها صاحب التفكير المنظّم، الذي يدير ويخطط وينظم ويرتب، هو صاحب نظرة شمولية ومسؤولية، حيث السماء الممتدة بدون حدود، كما أن اللون الأزرق يوحي بالإحاطة كالبحر، اللون الأزرق يمثل نمط التفكير التحليلي، إنه يهتم بالبرمجة والترتيب وخطوات التنفيذ والإنجاز، يلم بكل تفاصيل ومراحل المشروع، شمولي الرؤية.

القبعة الخضراء: يرتديها صاحب التفكير الإبداعي، يهتم بالبحث عن البدائل، اللون الأخضر نمط التفكير المجدد والخلاق، شاغله الابتكار والتغيير والخروج عن المألوف والتقليدي، حريص على التجدد في الأفكار والمفاهيم والتجارب والوسائل، يسعى إلى التطوير، لا يهاب المخاطر.

النـذورو قانون الجذب

لقد عرفت النذور في كل الديانات والمعتقدات والثقافات وعند جميع الشعوب، وإن اتخذت معاني وتفسيرات ودلالات مختلفة، إلا أنها جميعها كانت تهدف إلى التقرب من القوة التي تسير هذا الكون.

غالبًا ما تترافق النذور مع الطلب بتحقيق الأمنيات، وتسيير الأهداف التي يسعى لها الإنسان سواء بالصحة أو بالزواج أو بالغنى وغيرها الكثير مما لا يعد ولا يحصى...

اليوم ومع شيوع علوم الطاقة، وانتشار قانون الجذب، فإننا نجد أن مفهوم النذور يندرج ضمن أحد الشروط الأساسية لتفعيل هذا القانون ألا وهي "تفعيل طاقة العطاء".

إن العطاء هو إشارة للكون تدل على أن الإنسان لديه الوفرة، ولأن الطاقة تجذب ما يشابهها فإنه سيجذب إليه أيضًا الوفرة، فطاقة الغنى تجذب المزيد من الغنى...

إن سعي الإنسان لتقديم شيء يسير مقابل تحقيق ما يريده أو ما يتمناه، إنما يفعّل لديه تلك الصلة أو حقل الطاقة المقصود، على قاعدة أن القانون الكوني يعمل وفق الشعور والطاقة التي يبثها الإنسان عند العطاء، تعود عليه بمثلها وأكثر!.

فإذا كان سعي الإنسان لتحقيق الغنى في حياته، فيقوم بالنذور رغبة منه في تحقيق الغنى، فإنه بهذا العطاء إنما يثبت للكون أنه كريم وأنه مقتدر ولأن الطاقة تجذب إليها نفس النوع، فطاقة العطاء تجذب العطاء إليه.

ارتبطت النذور بالأولياء والقديسين وبالأشخاص الوسطاء بين الآلهة والإنسان،

فكأن الإنسان ومنذ فطرته الأولى كان على معرفة بأسرار هذا العالم وحكمته وقدرته.

إن التعبير عن الغنى الداخلي يجذب مزيد من الغنى، والتعبير عن الاحتياج يجذب المزيد من الاحتياج، لأن عمل قانون الكون يتم بالاستجابته خلال الشبيه والمماثل...

والغريب أن العديد من المعتقدات بقيت سائدة لدى الكثير من الشعوب التي تسمى "حضارية" و"متمدنة" بحسب مرسيا الياد، وبالرغم من طغيان الثقافات المادية أو العلمية أو التكنولوجية، لأنها تشبع جانباَ روحياَ لديه عجزت كل الاختراعات عن إمكانية ملأه.

إن قانون الاستجابة بالمثل الذي طرحته علوم الطاقة إنما يعود إلى الإنسان الفطري منذ القديم حيث كان بعلاقة أعمق وأكثر قدسية مع الكون، تماماً كأن الكون معه.

تـأمل النور و الشفاء الذاتـي

يعتمد تأمل النور على شاكرا القلب والتاج، وعبر مركز التاج تدخل الطاقة الإلهية للجسم بكميات كبيرة تظهر كنور أبيض سائل لماع.

يقول محمد رضى عمرو:

قبل البدء استخدم الدعاء المناسب... ثم أغمض عينيك والصق لسانك بسقف حلقك، وتخيل النور الأبيض السائل اللماع فوق تاجك، إنه يدخل رأسك، ذراعيك، ساقيك رأسك وجسمك ويخرج من يديك ومن قدميك، إنه يسيل إلى دماغك الأيمن ثم الأيسر ثم الأمامي والخلفي والوسط، دماغك كله مضيء وسليم، الغدة النخامية والصنوبرية مليئتان بالنور الأبيض السائل اللماع...

النور الإلهي يسيل لعينيك وأنفك وأذنيك ولثتك وفمك، والرأس كله سليم تماماً، فكك وحلقك ورقبتك كلها مليئة بالنور وسليمة، عمودك الفقري مليء بالنور الشافي اللماع يضيء أكثر فأكثر وخاصة الجزء السفلي وقاعدته، رئتاك مليئتان بالنور الأبيض السائل اللماع، مضيئتان ومليئتان بالطاقة الشافية الإلهية، قلبك والغدة الصنوبرية كلها بالنور اللماع...

الكبد والمرارة وأسفل القفص الصدري يميناً والطحال من الجهة اليسرى، كلها مليئة بالنور الأبيض السائل اللماع، إنه مضيء وسليم وقوي، المعدة والبنكرياس والأمعاء الغليظة والدقيقة والكيتان والغدتان الكظريتان، كلها مليئة بالنور السائل اللماع وهي سليمة تماماً، أعضائك التناسلية والمثانة مليئة بالضوء وسليمة، الأكتاف والأذرع وتحت الإبط والأكواع والرسغان واليدان والأصابع كلها مليئة بالنور الأبيض اللماع وسليمة تماماً...

الساقان والورك والركبة والكاحل والقدم كلها مليئة بالنور الأبيض اللماع

وسليمة تمامًا ، كل خلايا الجسم وكل خلية في الدم مليئة بالنور والدم نقي تمامًا ومليء بالنور الأبيض والحياة، الغدد الصماء سليمة وتعمل بشكل متناسق، وكل عضو في الجسم سليم ومعافى تمامًا ومليء بالحياة والنشاط، كل جسمك الآن مليء بالضوء والحياة، إنه سليم وقوي ونشيط وفعال، أكد الآن بصوت عالي: أنا سعيد، أنا مليء بالحياة والمحبة، جسمي سليم، ليكن كذلك، ليكن كذلك، ليكن كذلك الآن وباستمرار، بعدها يمكنك استخدام الابتهال المناسب للشكر والامتنان.

تصنيف الغذاء

التغذية الصحية السليمة تعتبر أمرًا ضروريًا لنمو الإنسان واستمرار حياته، بل وللحفاظ على صحته، فالغذاء هو بمثابة الوقود الذي يمنحنا الطاقة والنشاط، ويجب أن تكون الأطعمة التي يتناولها كل فرد منا متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة حتى لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية.

ولذلك تصنف الأغذية إلى ثلاث مجموعات غذائية: أغذية الطاقة وأغذية البناء والنمو وأغذية الوقاية.

١ - أغذية الطاقة:

هذه الأغذية توفر السكريات والدهنيات التي تزود الجسم بالطاقة اللازمة، وهي ضرورية لكل إنسان وخاصة للعامل الذي يبذل جهدًا كبيرًا في عمله.

وأغذية الطاقة الموفرة للسكريات، تتكون من الحبوب ومشتقاتها ومن الثمار والفواكه والعسل، وهي أغذية تزود الجسم بعد هضمها بسكر العنب الذي يعتبر الوقود الأساسي لتوفير الطاقة للجسم إذ أن أكسدته في مستوى الخلايا تنتج طاقة ضرورية لعمل العضلات ولمختلف خلايا الجسم كالكريات الحمراء وللخلايا العصبية.

أما أغذية الطاقة التي توفر الدهنيات، فتوجد أساسًا في الأغذية الحيوانية كالشحوم والزبدة وفي بعض الأغذية النباتية كالزيوت، وهذه الأغذية الدهنية تزود الجسم بالطاقة كما تساعد على إذابة بعض الفيتامينات كفيتامين أ وفيتامين د.

٢- أغذية البناء والنمو:

تشمل هذه الأغذية مختلف أنواع لحوم الحيوانات والحليب ومشتقاته والبيض وبعض البقول الجافة كالفاصوليا والحمص والفول والعدس، وهذه الأغذية يحتاجها الجسم لأنها توفر له الزلاليات، وحاجة الجسم لهذه الزلاليات تختلف من شخص لآخر حسب السن والجنس وحسب الحالة الفيسيولوجية التي يوجد عليها الجسم، إذ تفوق حاجيات الطفل والشاب إليها حاجة الكهل والشيخ، كما تزداد إليها حاجيات المرأة المرضعة.

٣- أغذية الوقاية:

تشتمل الأغذية التي تقي الجسم من الأمراض على الأملاح المعدنية والفيتامينات التي تتوفر بصفة عامة في الخضروات والثمار، والجسم محتاج إلى أنواع مختلفة من الأملاح المعدنية وخاصة منها الكالسيوم والحديد واليود وملح الطعام، فالكالسيوم مثلاً ضروري لبناء النسيج العظمي ولتخثر الدم ولعمل الجهاز العصبي وهو يوجد خاصة في الأجبان والحليب.

الجسم يحتاج إلى الماء لتنفيذ كل احتياجاته.

المصدر: الموسوعة المدرسية...

تفريغ الطاقة السلبية

كيف تتخلص من الطاقة السلبية في الجسم؟...

ينصح **الدكتور أحمد العيسى** القيام بالخطوات التالية:

اختار اصدقاءك بدقة متناهية بشرط أن تكون التفائل والطموح والإيجابية من أهم السمات البارزة في شخصياتهم، وتذكر هذه العبارة باستمرار (أن تبقى بدون أصدقاء أفضل لك من أن تملك أ صدقاء سلبيين يدمرونك تدريجيًا).

عدم الاستماع إلى نشرات الأخبار إطلاقًا وعدم مشاهدة مشاهد العنف والاقتتال لأنها تبرمج طاقتنا على السلبية المطلقة والتشائم المستمر في الحياة.

الذهاب إلى الحدائق والمساحات الخضراء باستمرار والأفضل زراعة الورود في البيت ووضع الورود في مكان العمل والإكثار من لبس الملابس الخضراء والقيام بصبغ البيت أو محل العمل باللون الأخضر لأن هذا اللون من أكثر الألوان التي تمنح الإنسان الراحة والطمأنينة وتروض الذات وتقوم بالتهدئة المستمرة.

القيام بالأعمال الإيجابية مثل مساعدة الأيتام والفقراء والمحتاجين باستمرار دون أن تخبر أحد بأنك قمت بهذه الأمور لكي تحافظ على صفاء ذاتك.

الابتعاد كل الابتعاد عن الأشخاص السلبيين الذين يتشائمون كثيرًا ويتذمرون من الحياة بتصرفاتهم غير المسؤولة وغير الناضجة التي تسبب الإحراج في كثير من المواقف، والذين لهم تأثير سيء على طموحك حيث يقومون بتثبيط عزيمتك باستمرار والإيحاء لك بأنك ستفشل إذ ما قمت بعمل مهم في حياتك والواقع يثبت عكس ذلك...

وجد أن في جسم الإنسان مركزين أساسيين لتفريغ الطاقة السلبية وهما:

أطراف الأقدام وأطراف الأصابع في يد الإنسان...

استخدم الماء البارد المثلج في إخراج الطاقة السلبية من الجسم...

بين كل فترة زمنية حاول أن تغسل جسمك بالماء البارد المثلج، وإذا لم تستطع فقم بجلب إناء بلاستيكي وضع فية الماء البارد المثلج وحاول أن تضع أطراف قدميك وأطراف أصابعك فيه، إذا أحسست بنوع من الرجفة تستمر لمدة ثانيتين أو ثلاث ثواني فاعلم جيدًا أن الطاقة السلبية بدأت بالخروج من جسدك حيث أنها علامة واضحة عن وجود طاقة سلبية في جسدك.

جروح الطفل الداخلي فينا

عانى الكثير منا شعورًا سلبيًا في طفولته، قد نتذكر ذلك وقد لا نتذكر، ولكن غالبية مشاعر الغضب والرفض والخوف والندم والوحدة التي نعيشها عندما نكبر تعود إلى هذا "الطفل الجريح" في داخلنا.

إن أكثر ما يسم معالم طفلنا الجريح في شخصياتنا هم الأهل، هم الاحتكاك الأول الذي تعرفنا من خلالهم على العالم... جميع الأهل يريدون الأفضل لأبنائهم، دائمًا تكون نواياهم سليمة، لا ريب فيها، لكن في كثير من الأحيان تكون طريقتهم هي من يسبب الألم، والجروح التي لا يمكن إزالتها بسهولة.

إن أي نوع من أنواع التأنيب والتعنيف المعنوي أو المادي، سوف تترك ندوبًا لدى الطفل، ستنعكس على سلوكه وأفكاره ومعتقداته بقية حياته... ثم تأتي دور المدرسة وأيضًا بغايات نبيلة ولكن بوسائل محبطة، يقع كثير من التلاميذ فريسة الطريقة التي يتعامل بها المعلمون مع الصغار، فتترك بدورها بصمتها من الجروح على شخصية الطفل.

سمات "الطفل الجريح" في داخلنا تتمثل في نوبات البكاء التي تصيب الراشد من مشاهدته لبعض المواقف في الأفلام، من تعاطفه وتآزره مع بعض الحالات الإنسانية، مع المخاوف وأنواع الفوبيا التي لا يعرف مصدرها، مع عذابه ونظرته لذاته بدون أن يعرف السبب.

التجارب الأولية في مرحلة الطفولة تركت أثرها في حياتنا يمكننا لحسن الحظ استيعابها وبالتالي شفاءها لنعيش السعادة التي نستحقها... ليخرج الطفل الداخلي فينا من قوقعته علينا أن نقنعه أن يثق بالشخص الذي أصبحنا عليه في مرحلة النضوج، فالثقة هي عامل أساسي من عوامل الشفاء، ليس على الطفل الداخلي أن يخجل من أن يبوح للكبير بكل ما يجرحه ويؤلمه بثقة تامة وبدون

خجل.

علينا الاعتراف بيننا وبين أنفسنا بكل الأوجاع التي سببها لنا الأهل أو المدرسة أو المجتمع، فجميع الأشخاص أيضًا ليسوا بهذا السوء ولديهم أيضًا طفلهم الجريح داخلهم.

الآن أصبحت راشدًا، وحياتك ملكك وحدك، وأنت مسؤول عن جعلها سعيدة، لذلك عليك أن تتحدث مع طفلك الداخلي الجريح وتشفيه... هناك العديد من التمارين التي تساعد طفلنا الداخلي على الشفاء من جروحه.

طرق شفاء طفلنا الداخلي

الطفل الداخلي الجريح، ولد لحظة حدث ما أو كلمة أو موقف، أو سلسلة من التوجيهات شكلت ما يعرف بنقطة التحول.

غالبًا ما يرتبط هذا الحدث بمشاعر مؤلمة، كالحزن والغضب والخوف، وعلى هذا الحدث ارتكزت كثير من معالم الشخصية لاحقًا.

إن شفاء الطفل الجريح فينا يعتبر المفتاح الرئيسي لتحقيق السعادة والاستقرار والسلام، لأن بقاء جزء أساسي فينا يتألم، يشكّل رفض وتجزئة لذواتنا، ولهذا فإن إعادة الوصل والاتصال مع هذا الجزء يحقق الرحابة والاتساع والتكامل.

تطرح لويزا هاي عدة طرق لشفاء الطفل الجريح داخلنا...

نستعرضها فيما يلي:

ابحث عن صورة لك وأنت صغير، ماذا ترى في الصورة؟ ماذا يحمل وجهك من تعابير؟ هل ترى سرور أو حزن، ألم أو سعادة، خوف أو حرية؟ ماذا يقول لك؟ هل تحبه أو تكرهه؟ هل يمكنك التواصل معه؟ اعطي نفسك الوقت الكافي لتحلل الصورة.

ارسم على ورقة صورة لك عندما كنت صغيرًا، ارسم كل التفاصيل الممكنة، الوجه بكل تفاصيله، الجسم والأطراف. استعمل الألوان التي تجعلك أكثر راحة، ماذا يمكنك أن تستشعر من هذا الرسم؟.

في مكان هادئ، اجلس بشكل مريح، اختر موسيقى هادئة، وحاول أن تحادث طفلك الداخلي، حاول أن تعرف مشاعره وانفعالاته، اسأله ما الذي يحبه وما الذي لا يحبه؟ مما يخاف؟ ماذا يشعر؟ ماذا يحتاج؟ كيف يمكن أن تساعده ليشعر بالثقة؟ كيف يمكن أن تجعله سعيد؟.

توكيدات لشفاء الطفل الداخلي الجريح...

خذ صورة لك وأنت صغير، تأملها بتمهل، استرجع بذاكرتك اللحظة التي تم فيها التصوير، إذا لم تستطع تخيل لحظة معينة، تذكر كل ما هو ممتع وإيجابي في هذه الصورة، وأنت تنظر إلى الصورة قل:

أنا أحبك بعمق...

أنا أحررك من الزنزانة لتنطلق وتتقاسم معي سر الطفولة، وأساعدك على الفرح...

أقبلك كجزء حر وجوهري من كينونتي...

يداي وقلبي مفتوحين لاستقبال عطايا الفرح والروعة والحماس...

انفعالاتي تتحرر وأتركها تجري حيث يرشدها الحب والسلام...

استمتع بلعبة الحياة، لأنني مشارك فيها...

أخيراَ إن شفاء طفلنا الداخلي الجريح يحررنا من الألم والخوف والحزن والتعاسة التي لم نكن نعرف مصدرها.

طعم الفِكر

كما هو معروف هناك ستة طعوم أساسية تؤثر على سلامة وصحة الجسد، وهذه الطعمات موجودة في كل ما نأكله، ولكن قيمتها الغذائية تتفاوت وفق تركيبة الجسد البيولوجية أو وفقًا للمزاج البيولوجي للإنسان بحسب الايورفيدا.

يأتي الطعم الحلو في قائمة القيمة الغذائية التي يحتاجها الجسم، وهو من أثقل أنواع الطعمات لأنه يتكون من اجتماع عنصري التراب والماء.

الطعم الحامض يأتي في المرتبة الثانية من حيث قيمته الغذائية المعتدلة، وهو مكون من عنصري التراب والنار.

الطعم المز أو القابض، يعتبر ذا قيمة غذائية منخفضة، وهو مكون من عنصري التراب والهواء.

الطعم المالح ليس له قيمة غذائية تذكر، ويتكون من عنصري الماء والنار.

الطعم المر ليس له أهمية غذائية تذكر وهو يتكون من عنصري الأثير والهواء الجافين.

الطعم الحر يتمتع بقيمة غذائية منخفضة، وهو يتكون من عنصري النار والهواء.

يذكر الدكتور سامر شريف العريضي أن هناك طعم سابع بوسعه أن يغيِّر المعادلة الغذائية بأكملها، بحيث يمكنه أن يكون أحد أسباب الصحة الجيدة أو العكس، وهو طعم الفكر.

لهذا يجب احتساب قيمة طعم الفكر في الحمية الغذائية، لأنه يمكن للانفعالات العاطفية أن تؤثر على الصحة بشكل لا يقل أهمية عما تفعله أنواع الأطعمة الستة التي يتناولها المرء في غذائه اليومي.

يمكن لمن يعيش حالة فكرية حافلة بالانفعالات السلبية أن يتسبب بالأذى لمعدته وكبده وجهازه العصبي، تماماً كالإكثار من الطعم الحامض والمالح والحار.

ويمكن ملاحظة وجه الشبه بين بعض الانفعالات العاطفية وبين بعض الطعوم كالتالي:

الطعم الحلو يشبه عاطفة الحب البناءة، المقوية، المغذية.

الطعم الحامض يشبه الحسد.

الطعم المالح يشبه الطمع أو الجشع.

الطعم الحار يشبه الغضب.

الطعم المر يشبع الحزن.

الطعم المز يشبه الخوف.

ويختم الدكتور العريضي بالقول: يتوجب على من يريد التمتع بالصحة التامة أن يراعي مسألة توازن الطعوم الستة في غذائه اليومي، ومن جهة أخرى أن يولي اهتمامه لطعم فكره أيضًا، لأنه لطعم الفكر السلبي السيء أن يغلب على طعم الغذاء الجيد، وأن يحوله إلى مواد مضرة بالصحة.

حتى الأفكار تشكِّل غذاء يؤثر على الإنسان...

شعورك يحدد مصيرك

شعورك يحدد مصيرك جملة نسمعها باستمرار في الحديث عن قانون الجذب أو التفكير الإيجابي أو برمجة العقل الباطن أو الإيحاء أو حتى التأمل والبرمجة اللغوية العصبية، وأيضًا فيما يتعلق بعلوم الطاقة.

ولكن ما هو الشعور؟

قلما يتبادر إلى أذهاننا أن الشعور هو غير الإحساس، بل هو أعمق منه وأشمل، فأدوات الإحساس تتوقف على الحواس الخمس بينما الشعور أبعد من ذلك واعمق، إ نه بكل بساطة الشعور بالذات جسديًا وعقليًا ونفسيًا ثم يبلغ أوجّه بمعرفة هذه الذات روحيًا.

هناك من اعتبر أن العقل الظاهر هو الشعور، أو النشاط السطحي للعقل الباطن، ويقول نوماد في كتابه "الشعور الكوني" أنه يمكن تسمية الشعور "بالشفاعة الإلهية"، التي تدخل في كل شيء شكل ووجه من أوجه الحياة الظاهرة.

أما كارل يونغ فقد ربط الشعور بالعقل وقد افترض أن هناك أربعة وظائف للنفس: الإحساس، التفكير، الشعور والحدس. وظيفة الإحساس أن يخبرنا بوجود شيء ما، أما التفكير فيخبرنا بماهية هذا الشيء، الشعور يخبرنا إذا كان جيدًا أو لا، أما الحدس فيخبرنا بمصدر هذا الشيء ووجهته.

ويتابع يونغ القول إن الإحساس والحدس كلاهما لا عقلاني، لأنهما لا يقيّمان شيء، وإنما يعتمدان على الإدراك، أما التفكير والشعور فيعتبران عقلانيين لأنهما يقيّمان الخبرة.

غالبًا ما يتم الخلط بين الشعور والإحساس لكنهما في الحقيقة أمرين مختلفين،

فبالرغم من أن الشعور يرتبط بالعاطفة إلا أنه أيضًا يرتبط بالعقل، من هنا يقال إن الشعور هو اتحاد الفكر والعاطفة.

يشكِّل الشعور التقاء الطاقة العلوية التي تنبعث من الشاكرات العلوية، التاج والعين الثالثة والحنجرة، بالطاقة السفلية التي تنبعث من الشاكرات السفلية الجذع والعجز والضفيرة الشمسية.

وتلتقي الشاكرات الروحانية مع الشاكرات المادية في شاكرا القلب، ولهذا ارتبط الشعور بالقلب؛ القلب هو مركز الشعور، إنه مصدر التفكير والعاطفة، فالقلب يصدر عنه موجات كهرومغنطيسية تؤثر بالعالم من حولنا.

لهذا يقال إن الشعور هو الذي يخلق عالمنا، حيث لا يكفي التفكير وحده لخلق العالم إنما يتطلب العاطفة أو الإحساس بالأمر والجمع بين هذين الاثنين يولد الشعور... فشعورك يحدد مصيرك...

صعوبة التغيير

يحاول العديد منا تغيير بعض السلوكيات أو الأفكار أو المعتقدات، لكنه يجد صعوبة في الأمر برغم وجود النية الصادقة في التغيير، لماذا؟

إن كل ما نقوم بع من تصرفات وأفعال وأقوال، وكل ما نقوم به من تفكير، وكل ما يحكمنا من اعتقادات وآراء إنما اكتسبناه بفعل العادة... تحكمنا العادة لدرجة نصبح أسرى لها، ولهذا يقال "إننا عبيد عاداتنا".

إذن يبدأ السعي بتغيير مواقف معينة أولاً بوعيها، والنية الصادقة بالتغيير، ومن ثم العمل على وضع مسافة بيننا وبينها، أي ان نعرف المساوئ والحسنات فيها وأيهما يغلب!.

لكن تغيير العادة ليس أمر سهل، إنما السهل والمفيد هو اكتساب عادات جديدة، إذن بدل السعي إلى تغيير العادة بالتركيز على العادة السلبية، العمل على اكتساب عادة جديدة، وسوف ترى أن العادة أو السلوك غير المرغوب سيختفي من تلقاء ذاته لأنه لا يعود له مبرر ومكان لديك.

من الطرق الممتازة للقضاء على عادة سيئة هو خنقها من خلال قطع الغذاء عنها، لا تتعامل مع عادة سيئة برقة أو تحاول التخلص منها خطوة خطوة، بل وجه ضربتك لها بقوة وثقة، أن تتخذ قرار حاسم يقطع الصلة بها.

ينصح الدكتور جوزيف ميرفي بتسع خطوات للتغيير:

- حدد العادة التي تمنعك من تحقيق أهدافك أو تعيقها.

- قيم المشكلة بعد اختيار عادة سيئة، حدد ما تفعله بالفعل وماذا تريد أن تفعل.

- ضع هدفًا يمثِّل تحديًا وقابلاً للتحقيق.

- استعد للشعور بالحزن على خسارة عاداتك، وشعور بالمرارة، لكن بمرور الوقت سوف يتكيف عقلك الباطن على الوضع الجديد.

- حاول أن تجد أحد يساعدك أو اقرأ حول الموضوع.

- اتخذ قرار فلتفعلها الآن، لا تؤجل أو تسوف.

- انضم إلى مجموعات تريد التحرر من السلوك نفسه، كالتدخين مثلاً.

- اعتمد المنهجية التالية: تعديل السلوك هو عملية تطورية، وهي تنقسم إلى ثلاثة مراحل: تحرير نفسك من النموذج القديم، إحداث التغيير، إتقان النموذج الجديد.

- لا تستسلم، الاستسلام هو شرك تعديل السلوك، بل تفائل كثيراً.

- وأخيراً حاول أن تكون في محيط يشجعك على السلوك الجديد، حاول أن تبتعد عن المحيط القديم إن كان يجذبك إلى عاداتك السلبية.

علاج سوجوك

يقوم السوجوك على الاعتقاد أن جسم الإنسان قي كل جزء منه يحتوي على منظومة الجسم بأكملها، فالأيدي والأرجل فيها نسخ مصغرة عن كافة أعضاء الجسم.

إن التماثل في أعضاء الجسم يجعل الرأس هو الإبهام في اليد والبنصر، والوسطى هما الرجلين، والخنصر والسبابة هما اليدين.

سوجوك علاج من إصل كوري، سو تعني يد، جوك تعني رجل أو قدم... بإمكان كل شخص ممارسة سوجوك وشفاء نفسه بسرعة وبدون تكلفة، بل ويمكن استخدامها كطريقة للوقاية من الأمراض.

يعتمد السوجوك على اليدين والرجلين كطريقة للعلاج، ففيهم تتركز منظومة شبكية تؤثر على باقي أعضاء الجسم، هذه الشبكة عبارة عن نقاط مشتركة في اليدين والقدمين موصولة بعضو محدد في الجسم، هذه النقاط تشكِّل مفتاح للعلاج لأي عضو من أعضاء الجسم يعاني خلل.

باطن اليد أو القدم يتماثل مع الجانب الداخلي والأمامي للجسم الوجه، القفص الصدري والبطن، بينما ظاهر اليد والقدم هما الجانب الخلفي من الجسم أي الظهر والعمود الفقري.

كيف يتم العلاج بالسوجوك؟

عبر قلم السوجوك أو أي قلم، أو عبر عود كبريت، يتم الضغط في كف اليد على نقاط محددة وتحريكه بشكل دائري بحسب عقارب الساعة، عند الشعور بالألم هنا تكون إشارة إلى خلل في العضو الذي يقع على هذه النقطة، هنا تتحدد النقطة التماثلية للعضو المريض، يتم الضغط في هذه النقطة لمدة

دقيقة وتكرار هذه العملية لمدة سبع مرات يوميًا.

إن تحديد النقطة التماثلية هو نصف العلاج، أما النصف الثاني فيعتمد على معرفة كيفية تحفيز هذه النقطة والوسيلة المناسبة لذلك.

تلعب الموجات الكهرومغناطيسية دور أساسي في طريقة علاج السوجوك، فعند الألم يصدر الدماغ موجات كهرومغناطيسية تنتشر عبر الجسم، وتتمركز تحت الجلد في المناطق المشابهة في اليدين والقدمين، وعند الضغط عليها عبر القلم أو عود الكبريت يتم تفتيتها وإعادتها إلى طبيعتها فيختفي الألم.

ومن طرق العلاج في السوجوك استعمال البذور...

السوجوك طريقة فعالة لعلاج العديد من الأعراض، الرجاء الاطلاع على الرسومات التوضيحية والعديد من التفاصيل التي لا يتسع لها المقام هنا، وهي متوفرة بغزارة عبر الإنترنت.

البذور في علاج السوجوك

تتماثل أعضاء الجسم في يد الإنسان وفي قدمه ولهذا يمكن علاج أي مرض أو توعك يصيب الجسم من خلال اليد أو القدم بحسب السوجوك.

يتم تحديد نقطة الألم في اليد أو القدم التي تشير إلى المرض أو المشكلة في العضو، وقد يكون الرأس أو الأمعاء أو الكبد أو أي عضو آخر، هذه هي الخطوة الأولى في العلاج في السوجوك.

التدليك ضروري جدًا، وكذلك نية المحبة، السوجوك تقنية الشفاء عبر الحب كما يذكر الدكتور ادمون زيتون.

المرض هو شحنة كهرومغناطيسية يرسلها الدماغ تتجمع في أعصاب العضو المريض لذا يجب تفتيت هذه الشحنة لتعود وتأخذ مساراتها الطبيعية، ولهذا هناك طرق متعددة في السوجوك للقيام بهذا الأمر عبر الإبر، تمامًا كتقنية الإبر الصينية، أو عبر المغناطيس أو عبر الألوان أو عبر الأحجار النصف كريمة، أو عبر "المغيطة" أو اللصقة، ولكن أكثرها شيوعًا هو البذور.

تؤكد السوجوك على أن أكثر البذور فعالية لعلاج الجسم هي التي تتشابه مع الأعضاء، فالعدس لشفاء ما يتعلق بالعيون، بزر العنب يشبه البنكرياس، بزر الشمر يشبه الأمعاء، بزر التفاح المعدة... إلخ.

تحوي البذور على طاقة عالية يمكنها أن تؤثر في الأعضاء إن هي وضعت عليه مع تمسيدها بين الحين والآخر باتجاه عقارب الساعة... إن الحبوب الدائرية لها تأثير كبير خصوصًا السوداء اللون لأن اللون الأسود هو لون بارد يطفئ مثلاً الالتهابات، وأكثرها استعمالاً هو الفلفل الأسود.

القمح، الذرة، العدس، الفاصوليا، وبذور الأزهار والثمار جميعها ممكنة في

العلاج عبر السوجوك.

توضع البذور المناسبة لكل عضو على شريط لاصق بشكل مصفوف، متصلة ببعض، وتوضع على النقطة المناسبة للعضو في اليد أو القدم.

يستعمل الفلفل الأسود كثيراَ خصوصًا لتسخين وتحمية العضو المتوعك، مثلاً العظام، العمود الفقري، الساقين، الذراعين ، الكتفين، كما يستعمل الفلفل الأسود في علاج الأعضاء التناسلية.

بذور العدس لأمراض العين.

بذور التفاح للرئتين والكبد والقلب، والقولون.

الفلفل الأسود والحلبة لأوجاع الظهر، واليدين والرجلين.

بذور الورد البري للمرارة.

بذور الفاصوليا للكلى.

بذور الرمان للسمع والنظر.

بذور الكتان للإمساك ووجع الأسنان.

بذور الذرة لمعالجة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.

عوائق تواصل الأهل مع الأبناء

غالبًا ما يجد الأهل صعوبة في التواصل مع أبنائهم، خصوصًا في مرحلة المراهقة وبداية الشباب، ولكن أيضًا يمكن لهذا الأمر أن يسود حتى في مرحلة الطفولة... المحرك الأساسي لعلاقة الأهل بالأبناء ينبغي أن تتم على أساس التفهم والمرونة والاستيعاب ونحن سنستعرض ثلاث نقاط تحكم عمومًا هذه العلاقة:

أولاً: التفهّم، على الأهل أن يقتنعوا ويصدقوا أن أبنائهم لا يتمتعون بنفس مميزات الكبار بل لهم أفكارهم ومنطقهم وهواجسهم ومشاعرهم الخاصة التي يجب الاقتراب منها وتفهمها.

ثانيًا: القبول، قلما يستطيع الأهل قبول "أخطاء ومساوئ" أبنائهم، ومن النادر أن يجدوا أعذار "لهفواتهم وعيوبهم"، فالأهل يريدون أبناء كاملين وفق معايير وحسابات مرسومة في رؤوسهم، إن هذا الأمر غير منطقي من نظر الأبناء، وتندرج إمكانية قبول الأهل لأبنائهم "كما هم" بدون محاولة "تعديلهم" وسيلة ناجحة ومضمونة للتواصل بينهم.

ثالثًا: الاحترام، غالبًا ما يكون مطلوب من الأبناء احترام أهاليهم كواجب "مقدس"، أما العكس فهو غير وارد، لأن الصورة التي يرسمها الأهل لأنفسهم تعطيهم السلطة عليهم، أما "احترامهم" فهي مسألة ليست مطروحة للنقاش لديهم.

لقد لفتت دراسة نفسية إلى أن الأبناء وخصوصًا في مرحلة الطفولة هم أكثر حاجة إلى الاحترام والتقدير، وذلك بناء على موقفهم الضعيف في الحياة، فالأهل يملكون السلطة عليهم وكذلك المجتمع والمدرسة، بينما هم لا يملكون حتى السلطة على أنفسهم.

إذن من أهم أسباب الخلل في علاقة الأهل بالأبناء أنها تقوم وفق معيار عامودي، أي أن موقع الأهل فوق وموقع الأبناء تحت، وهذه البنية القائمة على السلطة لا تسمح بإقامة علاقة مساواة بينهما وبالتالي لا تؤدي إلى تواصل أيضًا.

إن الأبناء ينجحون في إقامة علاقات مع أصدقائهم لأن العلاقة هنا علاقة أفقية أي أنها على نفس المستوى، كما نرى أن موقف الأجداد من الأحفاد هو أقرب إلى هذه العلاقة العرضية، ولهذا يأمن الأحفاد إلى أجدادهم ويجدون في أحضانهم التفهم الذي يصبون إليه، وعندما يستطيع الأهل إقامة هذه العلاقة على خط أفقي مع أبنائهم ستجعلهم أكثر قربًا منهم.

وأخيراَ لا بد من تكرار قول جبران خليل جبران "أبناءكم ليسوا لكم ولكنهم أبناء الحياة".

كفاف اليوم

ينتاب العديد من الأشخاص الخوف والجزع من عدم الحصول على قوتِهم اليومي، ومنهم من يركض وراء لقمة العيش، وكثير منهم يشقى للحصول عليها!.

إن كل إنسان على وجه هذه الكرة الأرضية له رزقه المخلوق له، ومهما سعى وركض ولهث فلن ينال إلا رزقه المكتوب له... جميع كائنات الأرض تجد رزقها، الحيوانات جميعها تجد ما تأكله، مع أنها لا تخزن شيء، والإنسان ككائن في هذا الكون له رزقه أيضًا إن سلم أمره ووثق بالرحمة السماوية.

جميع الخضار والفواكه والمنتجات الغذائية كلها إذا لم يستهلكها الإنسان فإنها تيبس وتصبح غير صالحة للأكل، ويؤكد الباحث الشاب أمين صبري أن جميع هذه المنتجات وجدت لتطعم الإنسان يومياَ، فهي لم توجد للتخزين، إنما للاستهلاك، وفي هذا رزق كل إنسان من هذه الطيبات مضمون له يومياَ وعلى مدار السنة.

ليس على المرء أن يجزع، أو يخاف أو يقلق، بل عليه أن يثق أن كل ما في الأرض والسماء إنما هو كائن لأجله، لأجل سعادته وهناءه واستمرارية وجوده... والرزق لا يتوقف على توفير الطعام، فالصحة رزق وكذلك الحب، الصداقة، العلم، الجمال، القوة والمواهب المختلفة التي خص فيها الخالق كل شخص.

الرزق أيضًا أن تعيش سعيد، فالسعادة رزق، ولو فكرت قليلاً لوجدت أن الرزق يغمرك من كل الجهات، كل ما حولك هو رزق، لكن عينيك القلقتين، الخائفتين، تعمي عنك الرؤية.

ما يلفت النظر ويؤكد بالبرهان حال المرضى، ووفق الدراسات، لقد وضعوا المال في أخر قائمة اهتماماتهم، بينما العديد من الأشخاص يفرطون في استهلاك صحتهم لأجل الحصول على المال، وكما يقال دائمًا، يضعون كل الأموال التي جنوها لاستعادة صحتهم لاحقًا.

من معاني الرزق أن تتلذذ بما لديك مهما كان بسيطًا، ويستحضرني أحدهم الذي دعا ربه أن يجعل مذاق ما يأكله لذيذ، هو لم يطلب الطعام، إنما ما هو أعلى وأسمى وأهم، أن يستلذ بما يأكل ومهما كان.

نحن ككائنات على هذه الأرض ليس علينا أن نجزع أو نخاف لأننا بين أيدي رحيمة، فلكل إنسان كفاف يومه تمامًا كبقية الكائنات على هذه الأرض.

كيف تتعرف على ذاتك أكثر؟

هل تعرف ذاتك كما يعرفك الآخرون، وهل يعرفك الآخرون كما تعرف نفسك؟ للإجابة على هذه التساؤلات سوف نستعرض لطريقة جديدة تسمى "نافذة جوهاري" قام بوضعها الباحثان جوزيف لوفت وهاري.

حددت نافذة جوهاري أربعة مناطق للشخصية: المنطقة المفتوحة والمجهولة والعمياء والخفية.

المنطقة الأولى هي المنطقة المفتوحة أو الحرة، وهي ما يعرفه الشخص عن نفسه وما يعرفه الآخرون عنه أيضًا.

المنطقة الثانية وهي منطقة القناع أو المنطقة المجهولة، في هذه المنطقة يعرف الشخص عن نفسه ما لا يعرفه الآخرين.

المنطقة الثالثة أو المنطقة العمياء وهي ما لا يعرفه الشخص عن نفسه ولكن الآخرين يعرفونه، ويتمثل في السلوك وحركات الجسد التي تجعل الآخرين يرون الشخص من منظورهم لكنه لا يدري.

المنطقة الرابعة أو المنطقة الخفية وهي ما لا يعرفه المرء عن نفسه ولا يعرفه عنه الآخرين، وهي المخاوف التي لا يعرف أسبابها والمشاعر المختلفة التي لا يجد لها مبرر.

هذه النوافذ الأربعة موجودة لدى كل شخص ولكن نسبتها تتفاوت بين شخص وآخر، فالبعض تكون المنطقة الحرة واسعة ومنطقة القناع أو المنطقة المجهولة ضيقة، والبعض لديه المنطقة الحرة ضيقة والمنطقة الخفية واسعة، أي لا يعرفون عن أنفسهم ولا يعرف عنهم الآخرين الشيء الكثير.

إن اتساع المنطقة الحرة أو المفتوحة يعني سهولة التواصل مع الآخرين

والمشاركة معهم، لكنها في الوقت ذاته تفقد تلك العلاقة الحميمة مع الذات والتفرد والخصوصية .

إن اتساع المنطقة المجهولة أو القناع تجعل الشخص أكثر غموضًا، حيث تعطي الأولوية للأسرار والأمنيات وفيها تتركز نقاط الضعف والمخاوف، وكل الانفعالات الباطنية.

إن اتساع المنطقة العمياء تؤدي إلى توتر العلاقة بين الفرد والآخرين خصوصًا وأن الآخرين يمكن أن يفسروا ويحكموا على الشخص من خلال لغة جسده وفق قيمهم ومفاهيمهم الخاصة.

إن اتساع المنطقة الخفية تؤدي إلى أن يتصرف المرء بطريقة لا يجد لها تفسير وكذلك الآخرين، أو أن تتحكم به مشاعر محددة أيضًا لا يجد لها مبرر... ومنها الحب مثلاً أو الانجذاب إلى شخص بذاته.

هل ساهمت نافذة جوهاري في معرفة ذاتك أكثر؟

نصفي الدمـاغ

لطالما تساءلت بيني وبين نفسي لماذا يستطيع بعض الأشخاص الرسم ولا يستطيع البعض الآخر؟ لماذا يستطيع البعض كتابة الشعر بسهولة ولا يستطيع البعض الآخر؟ لماذا يتحدث البعض بطلاقة والبعض الآخر لا؟

وجاءت الإجابة من خلال المعرفة بوظائف نصفي الدماغ لدى كل إنسان.

فالدماغ يتألف من نصفين: النصف الأيسر والنصف الأيمن.

النصف الأيسر من الدماغ مسؤول عن المنطق، التفكير الشعوري، الوعي الخارجي، الطرق والقواعد، اللغة المكتوبة، الرياضيات والأعداد، الاستنتاج، المهارات العلمية، الذكاء اللفظي، التحليل، التفسير، التتابع.

أما النصف الأيمن فمن خصائصه أنه شمولي، حدسي، التفكير اللاشعوري، الوعي الداخلي، الإبداع، الفراسة، الأشكال الثلاثية الأبعاد، التخيل، الموسيقى والفن، المهارات العلمية، التزامن، الذكاء العملي، الحسية، تركيبي، صوري.

النصف الأيمن شديد الحساسية، فعندما يكون لديك مشاعر العاطفة والحب فعالة وقوية فتأكد أن نصف الدماغ الأيمن هو المسيطر.

إذا كنت من الفئة التي يتحكم بها القسم الأيسر من الدماغ، فأنت تميل إلى معالجة المشكلات بتفكيكها وربطها مع بعضها.

إذا كنت من الفئة التي يتحكم بها القسم الأيمن من الدماغ، فأنت صاحب ردود أفعال عاطفية، لديك نظرة شمولية للمشاكل، تستعمل حدسك في التوصل إلى حلول، تنتقل من مهمة إلى أخرى قبل تحقيق الإنجاز.

بعض الأشخاص يتوازن لديهم نصفي الدماغ، المهندس المعماري مثلاً ممن يتمتعون بتوازن نصفي الدماغ لأنه يوازن بين الإبداع والمنطق، ولكن هذا

التوازن يخلق أحيانًا صراعًا بين ما تعتقده وما تشعر به، لكن عمومًا ما يوصف الأشخاص من هذه الفئة بالمرونة.

بين ٨٥ -٩٠ % من البشر يسيطر عليهم النصف الأيسر من الدماغ، وهم الذين يستخدمون اليد اليمنى للكتابة.

النصف الأيمن يتولى إدارة النصف الأيسر من الجسم حركيًا وحسيًا، والنصف الأيسر من المخ يتولى إدارة الجانب الأيمن للجسم... إن تضرر النصف الأيمن من الدماغ يؤدي إلى شلل الطرف الأيسر للجسم، ضعف في إدراك المسافات، فقدان ذاكرة، ضعف القدرات الموسيقية وتمييز الأشكال الهندسية.

لتنمية الإبداع لا بد من تنشيط القسم الأيمن للدماغ الذي يتميز بالطلاقة والمرونة والأصالة والفراسة والحدس والجمال، كخاصية من خصائص النصف الأيمن للدماغ.

هرمـون السعـادة

يحارب هرمون السيروتونين القلق والتوتر والإحباط ولهذا عرف بهرمون السعادة.

يلعب السيروتونين دورًا أساسيًا في مزاج الإنسان فيؤثر في سعادته وإيجابيته، ومن خلال مزاجه يتحدد عمله، علاقاته العاطفية والاجتماعية، نظامه الغذائي، ساعات وطريقة نومه وغيرها.

إذن يرتبط هرمون السيروتونين بحالة الإنسان النفسية أكثر من ارتباطها بالعوارض الجسدية، ويؤدي توازنه إلى الشعور بالراحة والسعادة، أما نقصه فيؤدي إلى الاكتئاب، الوسواس القهري والسمنة.

يتركز هذه الهرمون في الجهاز الهضمي بالدرجة الأولى، ولهذا فهو يؤثر على درجة حرارة الجسم وعمليات الأيض، والذاكرة والشهية والرغبة الجنسية.

طرق رفع مستوى هرمون السعادة:

تعد ممارسة الرياضة إحدى أهم وسائل تعزيز هرمون السيرتونين بالجسم، وهذا يظهر على الشعور الإيجابي والطاقة التي يتحلى بها المرء بعد الانتهاء من ممارسة هذه التمارين والتي يتمتع بها الرياضيين عامة، ويبقى هذا الهرمون في الجسم لساعات بعد انتهاء التمارين الرياضية.

وأيضًا رياضة المشي لمدة نصف ساعة على الأقل خصوصًا في الأماكن الخضراء، حيث تظهر الإيجابية بشكل ملحوظ.

يمكن تحرير هذا الهرمون عبر التعرض لأشعة الشمس، ولهذا فإن هذا الهرمون يزداد معدله صيفًا أكثر منه شتاء، وقد ربط المتخصصين بين الضوء والسيروتونين، وأيضًا النوم لمدة كافية يزيد من إفراز هذا الهرمون، وكذلك

التأمل، اليوغا وتمارين التنفس العميق.

إن التعبير عن الذات الشعور بالأهمية، التقدير، الترقية، كلها تجعل هرمون السيروتونين في معدلاته العالية.

عند الشعور بالقلق والتوتر ينكمش هذا الهرمون، وقد يكون مفيد في هذه اللحظة استدعاء مواقف مضحكة، وذكريات سعيدة ولو بالمخيلة، لأن عمل العقل هو تخيلي أيضًا، فيساعد على التخفيف من حدة القلق أو التوتر، ويساعد على تنشيط إفراز هرمون السعادة.

أما المصادر الغذائية لهذا الهرمون فهي: الموز، الجوز، الجزر، البامية، اللحوم، زيت السمك، الشوكولا السوداء، الصويا، بذور الكتان، الحنطة السوداء.

إن التوتر يجعل معدلات السيروتونين تنخفض إلى أدنى معدل لها، كما أن المشاعر السلبية والقلق الدائم تؤثر بشكل سلبي على قدرة الجسم للتزود بهذا الهرمون الذي تكون معدلات استهلاكه أعلى بكثير من معدلات إنتاجه.

فينغ شوي فن تنظيم المكان

يعتبر الفينغ شوي فن وعلم تنظيم الطاقة في المكان، وهو علم صيني قديم، ويضع قوانين رئيسية للمكان.

توزيع البيت من الداخل:

المدخل الرئيسي: هو الحيز المفتاح، وهو أكثر الأجزاء حساسية للعناصر السلبية التي يمكن أن تدخل، لذلك من الأفضل أن تخلو هذه المنطقة من أثاث يحمل زوايا حادة حيث يمكن للطاقة السلبية أن تعلق بها، ينصح بوضع النباتات الخضراء مما ينشط الطاقة الإيجابية، إضافة إلى وضع مرآة وتعليق الجرس الذي يتحرك بفعل الهواء على منطقة المدخل.

الممر : إن الممرات التي تخترق البيت من أقصاه إلى أقصاه تؤدي إلى نفاذ الطاقة من البيت، لذلك من المفيد وضع المرايا على جوانب الممر وكذلك اللوحات، شرط أن تكون على جهة واحدة.

الدرج: ليس محبذ الدرج بمواجهة مدخل البيت، لذلك يمكن استخدام حاجز يفصل الدرج عن المدخل، ويمكن أن يزين بنبات العنكبوت المتدلي من السقف، إضافة إلى أهمية الإضاءة على الدرج.

غرفة المعيشة: هي مركز البيت، لا يجب أن تكون المقاعد وظهرها إلى الباب أو النافذة، أفضل طريقة لترتيب المقاعد هي توزيعها بشكل حدوة حصان لأنه يشجع الحوار والمودة، يعد الاتجاه الشرقي الجنوبي هو المثالي للنشاط والحيوية.

غرفة الطعام: يجب تخصيص حيز لغرفة الطعام، أما فيما خص شكل الطاولة والكراسي فيعد الشكل الدائري أو المثمن من أنسب الأشكال، الأفضل ألا يكون عدد الكراسي مفرد، يفضل استخدام الألوان الهادئة كالأبيض والأزرق والأخضر الفاتح، ومن المفيد وضع الشموع على الطاولة بدل النباتات الاصطناعية.

المطبخ: يعتبر المطبخ هو معدة البيت، وعليه تتوقف صحة العائلة وعافيتهم، لا يجب أن يوضع المطبخ في الناحية الشمالية، تسود في المطبخ الطبيعة النارية، ومن المفيد عدم وضع المجلى والغاز متجاورين أو متقابلين.

غرفة النوم: من المفيد أن يكون لغرفة النوم مدخل واحد، وأن تكون خالية تماماً من الحمام، يفضل الخشب للأسرة والخزائن على ألا تكون بزوايا مسننة، وكذلك من المفيد ألا نضع أكثر ولا أقل من وحدتي كومودينو، كما أنه من المفيد عدم ارتكاز السرير على الحائط من جانبيه، وعدم وجود المرايا في غرفة النوم.

القتلة الثلاثة

القتلة الثلاثة هم: اللوم، النقد، المقارنة...

يعتبر الدكتور إبراهيم الفقي أن هؤلاء القتلة يمكنهم القضاء على كثير من الأشخاص دون أن يدروا، اللوم والنقد والمقارنة، وهي عناصر تشكّل عوائق حقيقية تقف بوجه تقدم الشخص وسعادته، وهي تنتشر بكثرة في ثقافتنا وتربيتنا وسلوكياتنا، وعموماً لا يكون الهدف من اللوم والنقد والمقارنة إلا الإحباط وتثبيط العزيمة، فهي إذن لا تلعب دوراً إيجابياَ في حياة الإنسان.

اللوم يمكن أن يكون للنفس أو للآخرين أو الظروف، فعندما تلوم إنسان فأنت تضعه في موقف الدفاع عن نفسه، وقد تكون النتيجة رد فعل سلبي، ومن الناحية الأخرى، يجعل اللوم الإنسان يشعر أنه ضحية، وهذا سم قاتل، حيث يخزن هذا السم في جسم الإنسان وعقله الباطن.

اللوم يستدعي شحنة سلبية داخل الشخص الملوم مما يعيقه عن استكمال طريقه نحو التقدم... عندما تلوم الظروف والآخرين فأنت تعطل لديك ملكة الإبداع والابتكار والجد والسعي.

أما بالنسبة إلى النقد، فيجب أن يكون إيجابي هدفه البناء والإصلاح وإذا لم يكن كذلك فقد يتسبب النقد بردة فعل عنيفة، لأنه يتعامل مباشرة مع المفهوم الذاتي للشخص الآخر الذي يحتوي على قيمه واعتقاده ومبادئه وإدراكه، وأيضًا معنى الأشياء بالنسبة إليه، فيسبب شعور بالعزلة والضياع وبأن الشخص ليس له قيمة.

النقد يخفض مستويات التفاؤل والإقدام، خصوصًا إذا لم يكن من نوع النقد البناء الذي يشكّل حافز للتقدم.

أما المقارنة فهي ثلاثة أنواع:

في الأولى تتم المقارنة بين الإنسان ذاته وبين شخص آخر، فيركز الشخص على نقاط الضغف لديه، ويقارن هذه النقاط مع غيره فيجدها قوية، هذا يعطي الشخص شعور بأنه أقل من الآخرين.

في الثانية تتم المقارنة بين الشخص ذاته في وقته الحاضر وبين نفسه في الماضي، ويعتبر الماضي كان أجمل.

في الثالثة يقارن بين الأشخاص أنفسهم، هنا يأخذ الشخص مكان القاضي في التصنيف.

ويطرح الدكتور إبراهيم الفقي أسلحة لمحاربة هؤلاء الأعداء...

فمثلا بدل أن تلوم نفسك، حاسبها وتعلم من أخطائك، وبدل أن تلوم الآخرين والظروف والمواقف، تحمل المسؤولية... وبدل أن تنتقد انصح... وبدل أن تقارن انجح.

شحن المـاء بالألـوان للعـلاج

إن العلاج بالألوان أصبح من الطرق الشائعة في الطب البديل، يقول نزار شديد إن هناك طريقة سهلة لجعل الجسم يمتص طاقة الألوان هي شرب الماء المشحون بالألوان، وهي طريقة قديمة جدًا للشفاء، لا زالت فاعلة حتى الآن، الفكرة هي في وضع الماء تحت أشعة الشمس لمدة لا تقل عن ساعة، وطاقة الشمس تشحن الماء بلون الوعاء الموضوع فيه، وعندما يشحن الماء يخزن ببساطة في الثلاجة ليصار لاستعماله في الشرب عند الحاجة.

يفضل شرب الماء المشحون باللون الأحمر والأصفر والبرتقالي في الصباح، حيث أنها ألوان لتحفيز الطاقة والنشاط واللون الأزرق والبنفسجي في المساء للتهدئة والاسترخاء.

الماء المشحون بطاقة اللون الأخضر عظيم القوة إذا أردت الوصول للتوازن لكل الجسم، أو للسلام الداخلي لتصبح جزءاَ من الوجود، الشحن باللون الأصفر فعال للدراسة والأعمال الصعبة في أي نشاط عقلي يحتاج للتمعن والتفكير.

كيفية شحن الماء بطاقة الألوان :

تحتاج لأواني أو زجاجات ملونة شفافة بالألوان المطلوبة، وفي حال عدم القدرة على إيجادها بالألوان المطلوبة، يمكن لصق أوراق بنفس الألوان على هذه الأواني، جهز الأواني الملونة حسب ما سبق واملأها بالماء حتى الحافة... ضع الأواني بمواجهة أشعة الشمس بشكل مباشر وبعيدًا عن عبث الأطفال والحيوانات المنزلية.

اترك الماء يشحن لمدة ساعة على الأقل، وإذا لم تكن الشمس ساطعة بالكامل اتركها لمدة أطول لتضمن أن يكون الشحن قد تم بشكل فعال... احتفظ بالماء

في الثلاجة لحين استعماله حسب حاجتك.

ليكن معلومًا أن شرب الماء المشحون بالألوان ليس فقط للحصول على فائدة امتصاص طاقة الألوان أو فائدة الماء نفسه، بل أيضًا شحن الجسم نفسه بطاقة الشمس التي هي مصدر قوة الضوء والحرارة التي تجعلنا نشعر بالتفاؤل والقوة ومشاعر الغبطة المحيطة بوجودنا.

الحمام الملون: الاستحمام بطاقة الألوان من خلال الماء الملون هو للمساعدة على الاسترخاء والشحن للطاقة وتوازن الجسم والعقل والروح، حيث يمكن تنفيذه في أي وقت.

هرمـون الحُـب

هو هرمون القبل والعناق، المسؤول عن الروابط العائلية والشعور بالانتماء، هو الهرمون الذي يربط الأم برضيعها عند ولادته وخلال فترة الرضاعة، كما يرجِّح كثيرون أنه السبب وراء النسيان الذي يصيب المرضعات أحيانًا.

يعزز العلاقة الحميمة بين المرأة والرجل، هو المسؤول عن علاقات الصداقة مستويات الأوكسيتوسين العالية المفرطة تؤدي إلى التأثير على مشاعر الآخرين، الأوكسيتوسين يجعلك تشعر أنك أكثر انفتاحًا على الخارج.

يزيد إفراز هرمون الأوكسيتوسين بقوة عند الحب، الهدوء والثقة، من خلال العناق، عند الشعور بالثقة، مساعدة الآخرين... وقد اتجهت الأنظار اليوم لدراسة مدى تأثيره في الناحية النفسية للإنسان، خصوصًا في توليد الشعور بالثقة.

إنه المسؤول عن دفء العلاقات الإنسانية والحب والحنان، وذكرت دراسة أن حقن شريحة من الرجال بكميات قليلة من أوكسيتوسين أدت في المقابل إلى ارتفاع الآداء "الأبوي" لديهم.

بالرغم من معرفة تأثير هرمون أ وكسيتوسين تبقى طريقة عمله غامضة تمامًا بحسب الخبراء، لذلك يعكف العلماء حاليًا على دراسة صور لنشاط الدماغ في حالة استنشاق الهرمون للاستفادة منه في علاج بعض الأمراض النفسية مثل الرهاب الاجتماعي (الفوبيا) ومرض التوحد مع الذات (الأوتيزم Autismus).

من فوائد هرمون الحب:

١. يقلل الأوكسيتوسين من المخاوف الاجتماعية، يحث على التفاؤل، يزيد احترام الذات ويبنى الثقة.

٢. يفرز الأوكسيتوسين أثناء العلاقة الحميمة بين الزوج والزوجة.

٣. من الآثار الإيجابية للجرعات المتكررة من الأوكسيتوسين التي تفرز أثناء الرضاعة، أنها تساعد على تحسين الحالة الصحية للأم وتستمر حتى بعد الفطام.

٤. يزيد إفراز الأوكسيتوسين أيضًا أثناء مشاركة وجبة طعام مع صديق عزيز، عناق شخص نهتم لأمره، وحتى مداعبة حيوان الأليف.

إذا شعرت بالحزن أو الإحباط، عانق طفلك طويلاً، ولاحظ التحسن... بعد العديد من الابحاث وجد ان الأوكسيتوسين يمكن أن يساعد الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات مثل التوحد.

البحوث التي كشفت عن التأثيرات المفيدة للأوكسيتوسين في إزالة القلق، ومفيد للإغاثة والاستنساخ، والحب "هي ما دفعت العلماء لوصفه بأنه واحد من أنظمة معدل العصبية الواعدة في الدماغ لتدخل العلاج النفسي وعلاج العديد من الأمراض النفسية".

قوانين العقل الباطن

العقل اللاواعي أو العقل الباطن يمثل ٩٠% من القيمة الفعلية للعقل البشري، فهو خزان التجارب والمعتقدات والمواهب والصور، يعمل ٢٤ ساعة، يركز على ملياري معلومة في الثانية الواحدة، مهمته الحرص على البقاء، ينظم عمليات الجسم، يفهم لغة الرمز والأحاسيس وليس المنطق.

توصل العلماء إلى أن هناك قوانين تحكم العقل الباطن ومنها :

قانون التفكير المتساوي، كل فكرة تفتح كل الملفات المتشابهة في العقل.

قانون الجذب، تفكيرك يجذب إليه أفكار من نفس النوع.

قانون المراسلات، العالم الداخلي يؤثر في العالم الخارجي.

قانون الانعكاس، العالم الخارجي يرجع إليك ويؤثر على عالمك الداخلي.

قانون التركيز، ما تركز عليه يحصل.

قانون التكرار، تكرار المواقف والكلمات يبرمج العقل الباطن.

قانون التوقع، ما تتوقعه وتضع فيه شعورك... يحدث.

قانون الاعتقاد، ما تعتقده سوف تتبرمج عليه.

قانون التراكم، ما تفكر فيه وتعيد التفكير فيه يتراكم.

قانون العادات، التكرار يراكم ويحول إلى عادة.

قانون الاسترخاء، العقل الباطن يعمل مع الاسترخاء وليس مع الإجبار.

قانون الجهد المعكوس، ترافق الكلمات مع المشاعر والصور.

قانون السببية، تكرار السبب يؤدي إلى نفس النتيجة.

قانون الاستبدال، لتغيير أي قانون من القوانين السابقة يستخدم قانون

الاستبدال.

قانون التعويض، إن الفكرة الإيجابية إذا دخلت إلى العقل الباطن تطرد الفكرة السلبية التي تقابلها.

الإ يحاء هو اللغة التي يفهمها العقل الباطن، علمًا أن المتعة والإيجابية هي اللغة المفضلة لديه، والمتعة تعتبر إحدى أهم مفاتيح العقل الباطن.

يعتبر الدكتور إبراهيم الفقي أن هناك ٢٧٩ قانون للعقل الباطن، تقوم هذه القوانين بتحديد طريقة تعامل الشخص مع عقله ومن ثم تطويعه لتحقيق الأهداف.

يتم تحريك العقل الباطن بثلاثة طرق هي :

- بوجود أهداف واضحة.
- بوجود تحديات هامة وملحة.
- بسماع أسئلة ذات علاقة بالأهداف.

أما مصادر برمجة العقل الباطن فهي الخيال، سواء بالصورة أو السمع أو الحس، والعقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة والخيال، وثم التكرار حيث تستقر الفكرة في أعماق العقل الباطن.

إن العقل اللاواعي أو الباطن لصالح الإنسان ولحمايته، ينشط ويتفاعل مع الرموز، يعمل بزخم واندفاع كلما قل تدخل العقل الواعي.

الماندالا فن اكتشاف الـذات

الماندالا لفظة سنسكريتية تعني الدائرة أو القرص أو العجلة، فهي دائرة تحوي مربعات ومثلثات وخطوط ونقاط تتداخل فيما بينها وتتشابك.

إ ن الماندلا تعبّر عن تمثلات رمزية وروحية وطقسية للكون الكبير والكون الصغير، شاعت في الثقافة الهندية بعدها انتقلت إلى التيبت ومنها إلى كافة أقطار العالم.

تحتل الماندالا في الوسط نقطة مركزية، تمثل النظرة إلى الكون، تنبثق منها المربعات والخطوط والأشكال الأخرى التي تكون متناسقة ومتماثلة من جميع الأطراف، ولهذا تعتبر الماندالا الشكل الأشمل للكون، وهي تحوي كافة الكينونات الأخرى، فهي الدائرة المقدسة، هي ضياء الشمس القمر وهي المرآة.

تمثل الماندالا مراكز طاقية للتوازن والنقاء، ولهذا فهي تساعد الإنسان على خلق رؤية مختلفة للمحيط وللنفس من خلال تأملها... الماندالا تمثل الاتصال ما بين العالم الداخلي والحقيقة الخارجية المطلقة، ولهذا فإن محاولة تأمل الماندالا يعني الدخول في اتصال مع ذاتنا الخاصة.

من جهته اعتبر كارل يونغ أن للماندالا أثر سحري، لأنها تسمح للعقل الباطن أن يعبر عن نفسه من خلال الأشكال والصور التي تتكون منها، كما وأنها تعبير عن اللاوعي الجمعي، حيث أشار إلى أن مركز الماندالا هو صورة كل الأشياء... ويؤكد أن الماندالا تمثل العقل بكليته الواعي منه وغير الواعي، لهذا فقد تبنى علم النفس الماندالا على اعتبار أنها تمثل الكائن البشري.

العلاج بالماندالا :

تستخدم الماندالا كطريقة علاجية في الشفاء الذاتي، فهي تساعد على استنهاض

الإبداع الفردي واكتشاف الذات ورؤية جديدة للمحيط، كما تعمل على التغلب على الضغوط والروتين بطريقة سهلة.

تشكِّل الماندالا نوعًا من الرياضة الذهنية التي تؤمن الاسترخاء وتفريغ الطاقة السلبية وهي وسيلة للتخلص من التوتر العصبي والضغوطات لأنها تستدعي الاستغراق الفكري مما يدخل المرء في حالة تأمل وهدوء نفسي يؤدي إلى السلام الداخلي والرضا.

تشكِّل الماندالا إحدى أسرع الطرق لمعالجة القلق...

تعتبر الماندالا فن الاسترخاء ولهذا تستعمل اليوم كتقنية سواء في الرسم أو في التلوين، كواحدة من علاجات الطب البديل المرتبطة بالرسم والألوان، حيث لا يشترط بمن يقوم بها أن يكون رسام أو متمكن من تقنيات الرسم، بل له ملء الخيار بأن يعدل ويلون كيفما يشاء، وهي مناسبة لجميع الفئات العمرية.

يؤكد الخبراء أن رسم الماندالا لمدة نصف ساعة يوميًا يمكن أن يزيل التوتر والضغوطات التي يشعر بها المرء على امتداد النهار.



المؤلفة في سطور

• كاتبة وشاعرة وصحافية لبنانية.

• تتابع دراسة الدكتوراه في الانتروبولوجيا، بعدما نالت الإجازة في العلوم الاجتماعية ودبلوم في الانتروبولوجيا من معهد العلوم الاجتماعية - الجامعة اللبنانية.

• احترفت الكتابة بأنواعها المتعددة، الشعر النثر القصة، المقال والدراسة، حيث حازت مواضيع المرأة على قدر كبير من اهتمامها.

• تعمل حاليًا في الترجمة والتأليف، وتستمر في عشقها للأدب.

• شغلها القلم منذ سنوات الطفولة الأولى التي قضتها على شواطئ صور. الإنسان بتعبيراته المختلفة همها وملهمها: حب، شوق، حزن، عذاب، فرح، أمل ويأس.

• ترسم أحبتها بالكلمات، وحبيبها الأبدي لم يولد بعد.

• الإصدارات :

- توكورورور : مجموعة قصصية. بيسان للنشر والتوزيع، بيروت ٢٠٠٥م
- فراشةُ الضوء : شعر. مؤسسة شمس للنشر والإعلام، القاهرة ٢٠١١م
- امرأة في الغربة : أدب رحلات. مؤسسة شمس للنشر والإعلام، القاهرة٢٠١٢م
- نعمة المعرفة : مقالات. مؤسسة شمس للنشر والإعلام، القاهرة ٢٠١٧م

• البريد الإلكتروني: camybzeih@hotmail.com



(+2) 02 27238004 / (+2) 01288890065

www.shams-group.net